ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ 120/80

№ 5 (24), май 2021

Новинка!

Толока

16+



6 стр

Таблетки горстями. Правила приема кардиопрепаратов

Интервью с кардиологом Ириной ЛУТИК

8 стр

Мешки под глазами — больное сердце?

9 стр

Когда сыр может довести до криза

27 стр

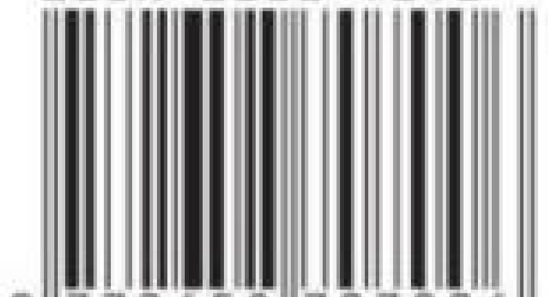
Рецепт сала

от доктора Шишонина



Подпишись на 2-е полугодие 2021 года по индексу ПР502 до 17 июня еще выгоднее!

ISSN 2658-7076

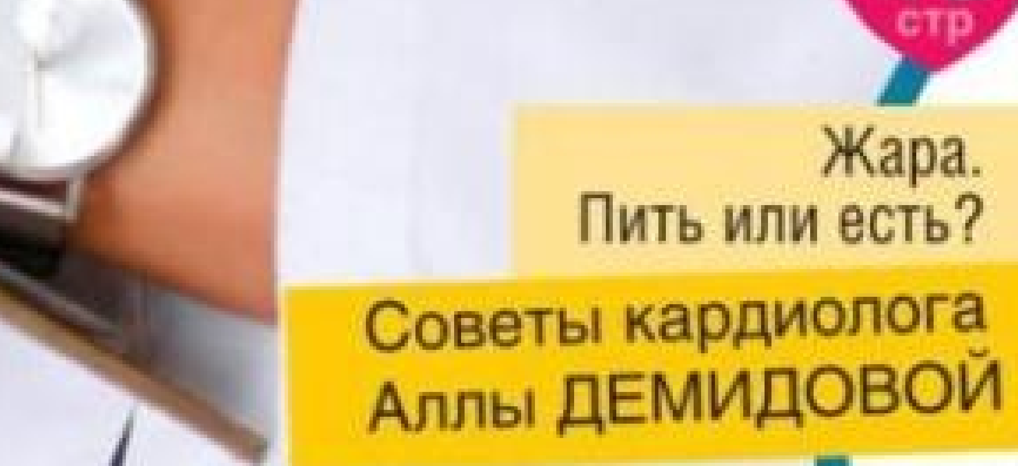




15 стр

Жара. Пить или есть?

Советы кардиолога Аллы ДЕМИДОВОЙ



Медицинская школа Вашингтонского университета нашла ген, который, вероятно, вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы (в частности, ишемическую болезнь сердца) независимо от уровня холестерина.
Этот ген связан с производством белка, который стимулирует образование бляшек в артериях и вызывает в них воспаление, делая стенки более хрупкими. Также высокий уровень белка связывают с повышенным риском развития диабета и ростом артериального давления. Данный белок представляет собой сложную структурную молекулу и вырабатывается гладкомышечными клетками сосудов. Белок, помимо прочего, вызывает воспаление в отложениях-бляшках на стенках артерий и делает их менее стабильными. В случае отрыва возможен инсульт или сердечный приступ.



Пациенты, которые возвращаются к работе после перенесенного инфаркта миокарда и трудятся сверх нормы, рискуют столкнуться с повторным сердечно-сосудистым событием. Такие выводы получили исследователи из Канады, проанализировав данные почти тысячи пациентов в возрасте от 35 до 59 лет, которые вернулись на работу после первого инфаркта. Период наблюдения составил почти шесть лет.
У 205 пациентов зафиксировали повторные сердечно-сосудистые события — инфаркт или нестабильную стенокардию. Участники, которые работали много (от 55 часов в неделю), имели более высокий риск возникновения подобных патологий, и по мере удаления от стандартных 40 рабочих часов в неделю риски постепенно росли. Также эффект усиливался после четырех лет наблюдения (то есть примерно через четыре года после выхода на работу) и при сочетании длительных часов работы с повышенной нагрузкой.
Вторичная профилактика, направленная на снижение количества рабочих часов, могла бы снизить риски повторных событий, предположили исследователи.

Специалисты Бирмингемского университета советует после пережитого стресса выпить какао или съесть немного горького шоколада. Медики констатируют: на фоне сильного стресса даже у здоровых людей резко учащается сердцебиение, временно нарушается функция кровеносных сосудов и поднимается давление. Все это повышает риск инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых отклонений.
В свою очередь, флаванолы (растительные соединения, дающие овощам, фруктам, ягодам яркую окраску) положительно влияют на работу эндотелия, выстилающего внутреннюю поверхность сосудов. Таким образом, данные соединения способны нормализовать давление. Флаванолов много в какао, горьком шоколаде, зеленом чае, винограде, красном вине, ежевике, вишне, малине.
Ученые провели эксперимент с привлечением 30 здоровых человек, которым предложили выпить либо напиток с высоким содержанием флаванолов (какао), либо напиток со вкусом какао, но с низким содержанием флаванолов. Через полтора часа всех участников попросили в течение восьми минут выполнять сложные задания, вызывавшие стресс. Параллельно ученые наблюдали за сосудами. У добровольцев, пивших какао с высоким содержанием флаванолов, функция эндотелия и кровообращение в целом пострадали вследствие стресса значительно меньше, чем у остальных.

Кандидат психологических наук Светлана Колосова подчеркивает: негативный опыт позволяет выстроить счастливую жизнь. «Любые страдания, переживания и огорчения — это часть жизненного пути. Чем раньше мы поймем, что сложно встретить принца по пути от подъезда к мусорному контейнеру, тем проще будет приземлиться в реальность», — считает специалист.
Жизнь разнообразна в своих проявлениях. И переживания (например, осознание неизбежной старости или уход близкого человека из жизни) дают ощущение реальности и социализируют. То есть так мы взрослеем и избавляемся от детских незрелых реакций. Это помогает во взрослой жизни управлять своими негативными эмоциями.
Колосова напоминает, что жизнь — это удивительная история, когда ты из лимона делаешь лимонад. Очень важно не сделать несчастье концепцией жизни, поэтому не надо постоянно говорить о том, чтобы вас пожалели, — это тема слабого человека. И если он начинает упиваться жалостью к себе — это плохой знак. От этого разрушительного чувства нужно обязательно избавляться любыми способами.

По материалам Интернета

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Слово редактора

«Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее его богатство», — для гипертоников это высказывание Гиппократа весьма актуально. Потому что соблюдение всех рекомендаций врача — основа нормализации давления и профилактики осложнений. К сожалению, обойтись одним приемом таблеток при гипертонии невозможно. А если не трудиться над собственным здоровьем, то лекарственная терапия будет неполноценной, а иногда и бесполезной. Это как вливать воду в сосуд без дна.

Но радует то, что радикально что-то менять в своей жизни гипертонику не нужно. Да и вредно — это стресс для организма. Достаточно слегка подкорректировать питание, активность и привычки-традиции. Об этом мы пишем в каждом номере. И рады, когда наши уважаемые читатели не только интересуются методами лечения, но и аккуратно ими пользуются. Свидетельство тому — обратная связь, ваши письма. Ольга Семеновна из Краснодара написала нам о том, что после долгих сомнений наконец попробовала и полюбила скандинавскую ходьбу. А вдохновили ее наши статьи о пользе этого вида физической активности. Читательница проанализировала, что такие занятия ей под силу: дешево, без сильных нагрузок, почти не зависят от погоды и времени суток. И стала по вечерам ходить вместе с мужем в ближайший парк. Более того, там супружеская пара познакомилась с такими же любителями-«скандинавами». Нашлись темы для разговоров и даже общие знакомые. Теперь прогулки со скандинавскими палками только в радость.

А москвич Петр Евгеньевич восхитился Светланой Король из Гомеля (героиня одной из историй в журнале) и всерьез занялся подготовкой к лету еще в январе — купил велосипед и ждал тепла. Теперь вовсю колесит по дачному поселку.

А вывод один: даже самые неприемлемые на первый взгляд методы можно превратить в приятные ритуалы и даже хобби. Главное — на пользу здоровью.

Ирина ЛУЗИНОВА





«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» № 10

- Тема номера. 10 причин похудеть.
- Будьте здоровы! Зачем мазать пупок маслом.
- Зеленая аптека. Каркаде — напиток фараонов.
- Рецепт в конверте. Целебный желудочный бальзам.
- Из личного опыта. Простудились? Поможет соль!

Подписные индексы:
П1201 — «Почта России», 12655 — «Почта Крыма».

«СВАТЫ НА ПЕНСИИ» № 5



- Отруби — нерастворимая клетчатка, которая стимулирует перистальтику. Почему отруби из оболочек пшеницы, ржи или овса не в полной мере выполняют свою функцию, могут ли нанести вред и чем их заменить?
- «Звездная» зелень при суставных болях: доступна всем! Звездчатка средняя, или мокрица в простонародье, не просто сорняк, а самый настоящий лекарь
- Надо ли чистить уши? И можно ли использовать для этого ватные палочки? Ответ врача-инфекциониста вас удивит.
- Если напал ресничный клещ. Как определить, чем опасен, как лечить, на что обратить внимание?

Подписные индексы:
П1213 — «Почта России», 04092 — «Почта Крыма».

«ДОМАШНИЙ» № 10



- Лицо с обложки. Звезда российских сериалов и мама четверых детей Екатерина Копанова о том, как чуть не родила младшую дочь в такси.
- Здоровье. Многоликий ковид и его осложнения.
- Народный метод. Дико полезные дикоросы.
- Любимый дом. Ароматизатор из обмылков.
- Огород. Грядка в ведре, мешке и бочке.
- Цветы. Что любит алиссум.
- Питание. Варенье «Крапивный мед».

Подписные индексы:
П1196 — «Почта России», 12659 — «Почта Крыма».

Реклама

ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
С 7 по 17 июня можно подписаться
СО СКИДКОЙ 5–10%

Подпишись
на 2-е полугодие
2021 года
по полугодовому индексу*

П1205

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

с выгодой до 9%
по сравнению с разовым индексом.

А с 7 по 17 июня во время Всероссийской декады подписки получи дополнительную скидку 5%

*Для первой тарифной зоны

Реклама

Подпишись не выходя из дома на сайте toloka24.ru с любого месяца. А по промокоду SP21 действует скидка 15%

Мифы и... реальность



1 Существуют продукты, снижающие холестерин

Отчасти верно

Доказательной базы на основе клинических исследований нет, но существуют отдельные работы и диссертации, где говорится об эффективности природных статинов, содержащихся в некоторых продуктах.

Чеснок. Защищает стенки сосудов от негативного влияния «плохого» холестерина.

Омега-3 (морская рыба). Снижает количество «плохих» жиров и уменьшает «слипание» тромбоцитов.

Ресвератрол (содержится в свежих ягодах, винограде темных сортов и арахисе). Укрепляет сосудистую стенку, снижает свертываемость крови, регулирует синтез холестерина в печени, снижая количество жирных кислот.

Куркумин стимулирует выведение из организма жирных кислот.

Клетчатка. Содержится в овощах, фруктах, злаках. Способствует снижению всасывания жира в кишечнике.

Пажитник. Помогает снизить уровень триглицеридов («плохого» жира), повышает уровень «хорошего» холестерина.

От редакции. Нормы для гипертоников: чеснок — не более одного-двух зубчиков в день; рыба — по 150-200 г три раза в неделю; ягоды — 150 г в день; виноград — 100-200 г в неделю; арахис — не более 30-40 г в день; куркума и пажитник — щепотка в день; клетчатка — минимум 25 г в день.



2 Тяжелая физическая работа сердце не укрепляет

Верно

Всем известно, что физическая активность способна улучшить состояние здоровья. Но не все знают, что это справедливо только для активности в свободное от работы время (спорт, фитнес, активный отдых, передвижение).

Исследования показывают, что профессиональная физическая активность не улучшает здоровье и даже может быть вредна. Это явление называется парадокс физической активности.

Люди, занятые тяжелой работой большую часть времени, имеют относительно плохое здоровье (по сравнению с людьми других профессий), у них повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Причины:

- такая активность, как правило, низкоинтенсивная и длительная, что не повышает тренированность сердечной мышцы;
- подъемы тяжестей и статичные позы поднимают артериальное давление на длительный период (даже после прекращения нагрузки);
- часто выполняется без должного восстановительного периода;
- скорость, плотное расписание и стрессы могут приводить к переутомлению.

Если ваша работа связана с повышенными нагрузками, обязательно делайте перерывы на отдых и меняйте вид активности.



3 Повышен холестерин — откажитесь от трансжиров

Верно

Трансжиры приводят к воспалению стенки сосудов, повышению уровня «плохого» холестерина и, как следствие, раннему развитию гипертонической болезни, инфарктов, инсультов.

Что делать

Внимательно читать этикетки. Все продукты, которые содержат жиры растительного происхождения, пальмовое масло, комбинированный, кулинарный, фритюрный и гидрогенизированный жир, оставляем на полке в магазине.

Где содержатся

Маргарин, спред, мягкое масло, миксы сливочных и растительных масел, шоколад и шоколадные конфеты, кондитерские изделия, пасты для бутербродов, сыры с заменителем молочного жира, творожные продукты (сырки), мороженое, различные соусы, майонезы.

Любое растительное масло при неоднократном использовании при жарке также становится источником трансжиров.

Анна МУРАШЕВА, кардиолог, г. Санкт-Петербург



Таблетки горстями: пить или не пить?



Чтобы жить долго и счастливо после инфаркта миокарда, приходится принимать как минимум пять групп препаратов. Многие сомневаются: «Пить или не пить?», «Почему так много?», «Сразу все?». Кардиолог Ирина Леонидовна ЛУТИК отвечает на самые распространенные вопросы.

Почему после инфаркта (впрочем, и при тяжелой гипертонии тоже) назначают так много лекарств?

И: Дело в том, что различные процессы в организме на ночь спать не ложатся, а протекают круглосуточно.

Прием препаратов, которые прописал доктор, рассчитан именно на полноценную защиту во все временные промежутки суток, будь то ранние утренние часы с их опасностью развития инфаркта миокарда или вечерняя давка в автобусе как основной стрессовый фактор вне работы.

Зачастую одним препаратом невозможно охватить все одновременно. Тогда на помощь приходят другие медикаменты, которые помогают или замещают недостающие пробелы в вашей жизни. Одни «моют», другие «чистят», третьи охраняют ваш сон, четвертые просто контролируют остальные.

Некоторые врачи назначают прием лекарств два раза в день. Но иногда можно прочитать: «два раза в сутки». Как разобраться в рекомендациях?

И: Любой препарат принимается через равные промежутки времени в течение суток. Это утверждение справедливо для лекарств, которые необходимо принимать пожизненно или неопределенно долго. Если рассчитывать временные промежутки трехкратного приема, надо использовать не 12 часов, а 24. Путем несложной арифметики, разделив 24 на 3, получим 8.

Например, доктор прописал принимать лекарство три раза в сутки. Это значит, в 7:00, в 15:00 и в 23:00. Если же препарат назначен два раза в сутки, 24 делите на 2 — получается 12. Принимать нужно в 7:00 и в 19:00.

В случае однократного назначения врач всегда укажет время, когда надо принять лекарство.

Если назначено пять таблеток, значит ли это, что их можно проглотить все вместе?

И: Каждый сердечник хотя бы раз в жизни задавался вопросом, почему бы все вечерние таблетки не выпить за один раз, а не ждать с будильником 19:00, 20:00 и 22:00, как написал доктор. Наверняка многие так даже делали. А теперь внимание: правильный ответ!

Если для суточного приема назначено несколько лекарств, необходимо принимать их не сразу, а постепенно, в произвольной очередности, с временным интервалом минимум в 30 минут.

Ведь любое лекарство — это в конечном итоге просто химическая формула. Чем больше лекарств принимается одновременно, тем больше химических формул перемешивается в нашем желудке. Какое чудо-лекарство получится в результате такой алхимии — никакой нобелевский лауреат вам не разъяснит. *Временной интервал в 30 минут* требуется для того, чтобы действующие вещества таблетки полностью всосались в кровь через слизистую двенадцатиперстной кишки. Выдерживая именно полчаса, вы исключаете возможность взаимодействия лекарств друг с другом, а значит, эффективность принимаемых препаратов остается на достаточно высоком уровне.

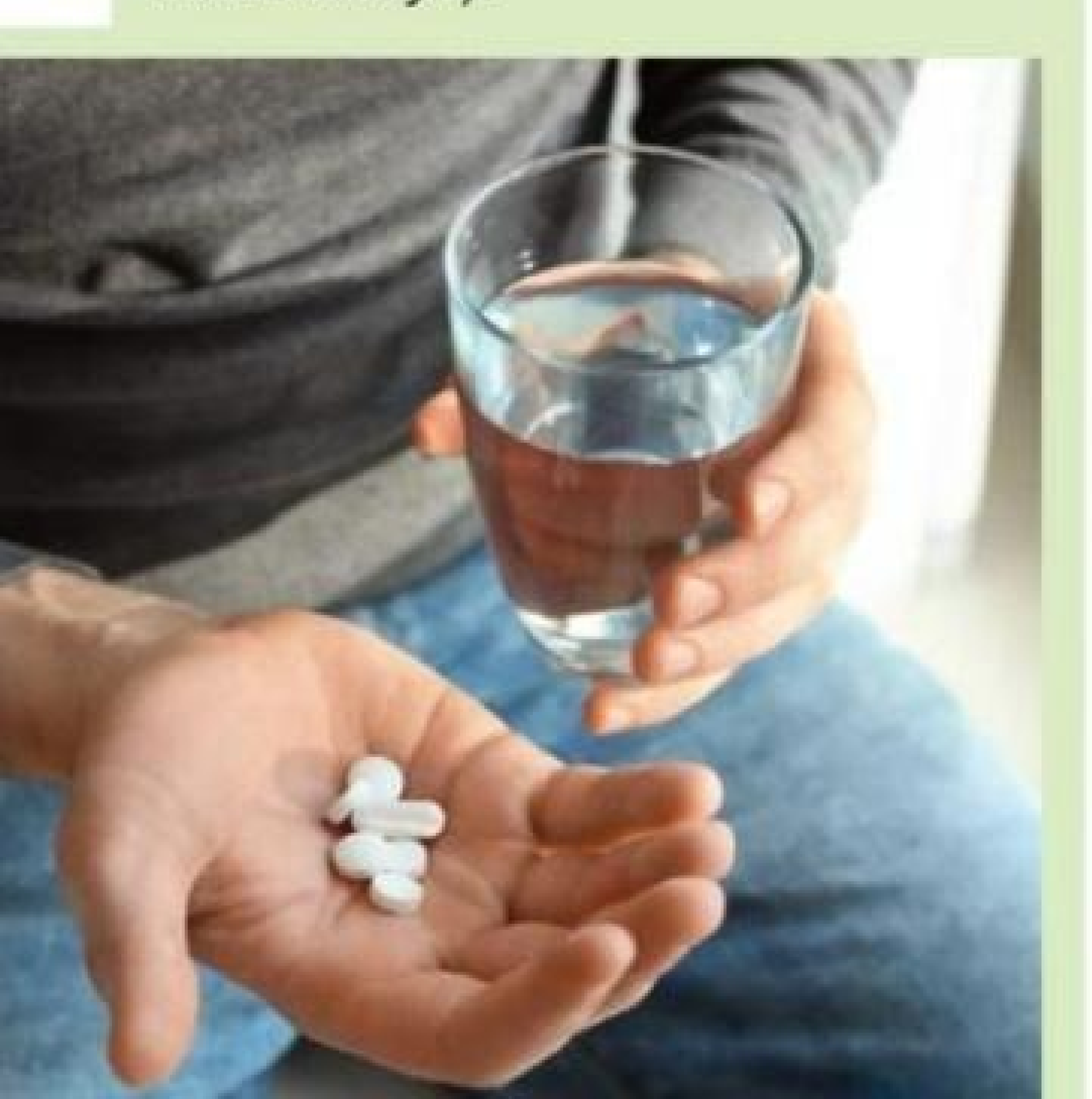
Многие уверены, что лекарства лучше принимать после еды. Но их назначают и до, и во время. А как правильно?

И: Отношения лекарств с приемами пищи условно разделяют на «все равно», «до», «после» и «во время еды». Правильно так, как назначил врач.

Если звучит рекомендация «за 30 минут до еды», врач подразумевает, что вы не ели ничего (совсем ничего!) перед приемом таблетки. Таким образом, таблетка должна попасть в пустой желудок, где ей не будет мешать усваиваться желудочный сок, компоненты пищи и др.

Выражение «во время еды» тоже важно понимать правильно. Обязательно уточняйте, сколько и чего съесть с таблеткой, а что есть не следует.

После еды принимают значительно меньшее количество препаратов. В данном случае имеется в виду прием таблеток сразу после приема пищи (плюс-минус пять минут).



Можно ли делить таблетки?

И: Таблетки таблеткам рознь, и не все из них можно разламывать, чтобы поделить на несколько доз. Более того, некоторые таблетки покрыты оболочкой, повредив которую, можно повлиять на свойства лекарства.

Насторожить должно отсутствие разделительной полоски — чаще всего такую таблетку делить нельзя. Да и дозировки в одну четвертую или даже одну восьмую таблетки тоже вызывают вопросы: правильно отмерить в таких случаях практически невозможно. В любом случае важность маленькой дозировки всегда уточняйте у доктора.

Что касается капсул, то их нельзя измельчать, разламывать или раскусывать. Потому что это покрытие защитное. Капсулированная форма выпуска говорит, что действующее вещество должно всасываться только в кишечнике и в течение определенного времени.

Напомню, что все лекарства следует запивать питьевой негазированной водой.

Еще одно наблюдение: нам с соседкой назначены одни и те же лекарства, но дозы и кратность приема разные. Почему?

И: У разных врачей есть свои годами опробованные схемы лечения, и иногда дозировка и способ приема препаратов могут отличаться для разных групп пациентов. При наличии особенностей пациента (сопутствующие заболевания, индивидуальная непереносимость) назначение также может быть скорректировано.

Опасно ли пропускать прием лекарства?

И: Самое худшее — это когда механически выпили таблетку, а потом забыли об этом и выпили еще одну. Как решить проблему? Кто-то выкладывает лекарства на видное место, кто-то использует будильники, напоминания на мобильном телефоне и т.п. Существуют даже специальные календари, где можно отмечать каждый прием, а также таблетницы с уложенными накануне лекарствами на день или неделю.

Беседовала Ирина ЛУЗИНОВА

Три способа унять головную боль

Корица

Головную боль при высоком давлении и простуде поможет уменьшить следующее средство. 1 ч.л. без горки порошка корицы залить 1 ст. кипятка, настоять полчаса и, добавив 1 ч.л. сахара, пить по глотку каждые два-три часа. Можно просто выпить стакан черного чая с добавлением 1 ч.л. без горки корицы и нескольких листиков свежей мяты.

Имбирь

При мигрени рекомендуется использовать имбирную пасту. Небольшой свежий корень имбиря натереть на мелкой терке. Нанести полученную массу на марлю, сложенную в два слоя, и приложить ко лбу на 15-20 минут. Через час компресс можно повторить.

Чай

3 ч.л. сухой заварки черного чая залить 2 ст. кипятка. Накрыть крышкой и настоять три-пять минут. Процедить, жмых хорошо отжать и выложить на марлю, сложенную в три слоя. Свернуть в трубочку и приложить ко лбу на 15-20 минут.

Татьяна ГОВОРУШКИНА, травовед, г. Армавир



Мешки под глазами = больное сердце?



Помню те времена, когда еще вел прием в поликлинике. Частенько приходили ко мне молодые женщины и жаловались на наличие мешков под глазами. Они говорили, что их беспокоят сердечные отеки, предполагали, что тяжело больны. «У меня, наверное, сердечная недостаточность», «У меня, видимо, почки отказывают». И даже после детального обследования утверждали, что у них есть серьезная болезнь.



В такой ситуации очень важно исключить опасную патологию — хроническую почечную недостаточность. Для этого нужно сдать анализы и сделать УЗИ почек. Если везде норма, то дело точно не почках.

Впрочем, и не в сердце. При сердечной недостаточности и любых патологиях сердечно-сосудистой системы отеки начинают распространяться не сверху, а снизу (с лодыжек, голеней) и идут вверх, вплоть до передней брюшной стенки.

А мешки возникают по другим причинам. Вот они:

- недостаток сна;
- аллергия;
- удержание жидкости в организме при повышенной влажности;
- недостаток гормонов щитовидной железы;
- возраст — кожа проседает, жир вокруг глаз может смещаться, и под глазами образуются мешки;
- злоупотребление соленой пищей (у меня такое было в студенчестве: перед сном наелся соленого, и утром у меня один глаз отек так, что я не смог его открыть; на следующий день отек прошел);



- реакция на препарат от гипертонии — блокатор медленных кальциевых каналов (если отеки небольшие, не вызывают дискомфорта, можно продолжать пить лекарство. Или же врач порекомендует сменить его на более современный, не вызывающий отечность);
- наследственность. Был в моей практике забавный случай. 30-летняя женщина пришла на прием с жалобами на мешки под глазами. Мы стали ее обследовать. А потом я увидел фотографии ее сына и дочери: у всех была одинаковая форма лица и небольшие круги под глазами.

Мочегонные от отеков

Многие пациенты считают, что скорая помощь при отеках — мочегонные препараты. На самом деле это очень опасное самолечение.

Одна моя знакомая решила полечить папу от отеков большими дозировками разных диуретиков. Одновременно!

Спустя две недели такой «терапии» у мужчины поднялся уровень калия в крови до 6,5 ммоль/л (при норме до 5 ммоль/л), а ЭКГ показала опасную для жизни аритмию, хотя до этого сердце было здоровым. Пришлось в условиях стационара проводить интенсивную терапию, чтобы все закончилось благополучно. Дальше он лечился у флеболога.

Важное заключение для всех: успех в борьбе с отеками принесет только выяснение причин их появления. Пить мочегонные без назначения врача опасно! Ну а мешки под глазами при хороших анализах — не повод для паники.

Тамаз ГАГЛОШВИЛИ, кардиолог, г. Москва

? Прочитал в одном из прошлых выпусков о том, что сыр может спровоцировать повышенное давление у гипертоника, особенно если есть его помногу и сочетать с сердечными препаратами. Так и до криза недалеко?

Олег Семенович, звонок в редакцию

Когда сыр может привести к гипертоническому кризу

Отвечает диетолог Елена Станиславовна ЗЯБРОВА (г. Луганск)

Действительно, при самых неблагоприятных условиях может случиться приступ: гипертонический криз, сильнейшая головная боль, тахикардия. Но, подчеркну, не от потребления сыра, а от совокупности факторов. Например, человек принимает препараты, несочетаемые с сыром (читайте о них далее. — *Ред.*), ест этот продукт в большом количестве, переживает сильнейший стресс, еще и метеозависим. Все это вместе и может вызвать приступ.

Почему именно сыр? Потому что он лидирует среди продуктов с высоким уровнем натрия, содержит много жира, соли и холестерина. Это вовсе не значит, что всем вокруг нужно прекратить есть сыр. Просто следует соблюдать ряд условий.

1 Здоровому человеку придерживаться следующих норм: 50 г твердого сыра или не более 100 г мягкого сыра в день.

2 При ожирении и диабете 2-го типа нельзя есть сыр жирностью более 30%, а при болезнях печени рекомендуется так называемая диета №5, где допускается неострый сыр в небольшом количестве.

3 Пациентам с артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца с хронической сердечной недостаточностью свести к минимуму потребление сыра — не более 25 г в день. А при болезнях почек сыр исключить совсем из-за большого содержания соли и белка.

4 Не сочетать со следующими препаратами: ингибиторы моноаминооксидазы (МАО), психостимуляторы, сосудосуживающие средства.

5 Не стоит забывать и о других состояниях, когда сыр есть нельзя: обострение воспалительных заболеваний кишечника и поджелудочной железы, гепатит и синдром холестаза.

А ДЕЛО БЫЛО В... ГОЛОВЕ!

С высоким давлением живу уже лет 15. После второго гипертонического криза (забрали на скорой с давлением 200/170) понял, что если сам себя не спасу, то никто не спасет. На глаза попалась таблица с рекомендациями американских врачей по лечению артериальной гипертензии (см. далее). Тогда я прикинул, что смогу изменить, и взялся за дело.

Вот, собственно, сама таблица. В ней, конечно, ничего особенного, но самыми простыми способами высокое АД можно было снизить на нужные мне 40 пунктов. Я принимал препараты, но, несмотря на это, скачки были, и довольно часто. Цифры поднимались до 160/125, а я хотел довести показатели до идеальных. По крайней мере, хотя бы попытаться.

Похудение на 10 кг (при избыточной массе тела)	минус 5–20 мм рт.ст.
Диета	минус 8–14 мм рт.ст.
Ограничение соли	минус 2–8 мм рт.ст.
Физкультура	минус 4–9 мм рт.ст.
Отказ от алкоголя	минус 2–4 мм рт.ст.

За похудение отвечала жена. Перешли, в общем-то, на стандартное здоровое питание. Единственное, что всю эту полезную еду (без соли, конечно же) распределяли по правилам здоровой тарелки (*рис. 1*). В течение года мне удалось скинуть около десяти кило на таком режиме. По этому пункту мы одержали победу. Стало легче, сильных скачков уже не было.

Дальше — физкультура. В то время как раз бросал курить, прочитал популярную книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить». Раньше выходил на крыльцо подымить сигаретой, а то и двумя. Теперь делал 10-15-минутную зарядку. За день выходило пять таких физкультминуток. Летом добавил обливание прохладной водой (температуру снижал постепенно).

> **Сегодня уже и не представляю, как жил без этого!**



Рис.1

Нужно что-то еще

Результат был. Оговорюсь, что лекарство — свою одну пилюлю в день — все равно пил. Правда, дозировку поменяли — уменьшили. И все бы хорошо. Можно уже было выдохнуть и наслаждаться второй молодостью. Однако в моей бочке меда оказалась большая ложка дегтя: бывали дни, когда высокое давление держалось стойко, хотя очевидных причин для этого не было. Я человек любознательный и настойчивый, искал во всех направлениях — и нашел-таки свой подводный камень. Надо сказать, был поражен и все никак не мог принять (да и сейчас до конца не удается), что такая причина вообще может быть. Дело было в... психосоматике.

Всю жизнь я проработал руководителем. Привык раздавать команды не только на работе, но и дома. Всегда казалось, что никто не сделает лучше меня. Поэтому вся семья жила под моим неусыпным контролем. Чуть что — сразу нагоняй. Уже лет пять как на пенсии, но привычка все держать в узде никуда не делась.

Заметил эту свою особенность только тогда, когда перечитал кучу статей по психологии. Все они твердили, что перфекционизм и желание все контролировать — как раз одна из причин гипертонии. Не скажу, что сразу поменялся, но постоянно работаю над этим.

Есть ли результат? Кардиолог хвалит: «Петр Сергеевич, да к вам нужно всех гипертоников водить как к образцовому пациенту!»

Петр СТЕПНОВ, г. Вилейка

Сколько холестерина выработает организм, зависит от его содержания в еде: чем больше поступает с пищей, тем меньше производится в организме, и наоборот. Поэтому чаще налегайте на орехи (миндаль, кешью) или жирную морскую рыбу — источники «хорошего» холестерина. Поддерживать его нормальное количество можно и с помощью фитотерапии. Вот что может помочь.

Одуванчик и липа против «плохого» холестерина

Корень одуванчика

Содержит лецитин, расщепляющий липопротеиды низкой плотности («плохой» холестерин), и растительную клетчатку, которая захватывает и выводит избыточные жирные кислоты из организма.

Как применять. Растереть сухой корень в порошок и принимать за 20 минут до еды по 1 ч.л. два раза в день, запивая водой. Курс здесь и в следующем рецепте — более трех месяцев. Или 1 ст.л. измельченных корней залить 250-300 мл холодной воды и оставить на ночь. Утром довести до кипения, но не кипятить. Настоять час-полтора, процедить. Пить по 100-120 мл утром и в обед.



Клевер луговой

Снижает холестерин и обладает хорошим антисклеротическим эффектом.

Как применять. 2 ст.л. сухих цветков и листьев залить 300 мл кипятка, настоять час-полтора, процедить. Пить по 100 мл два раза в день до еды. Курс — месяц.

Противопоказания: инсульт, инфаркт в анамнезе, повышенное артериальное давление.





Цветки липы

Источник антиоксидантов, флавоноидов и эфирных масел. Они связывают липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и выводят их из организма.

Как применять. 2 ст.л. сухих цветков залить 200 мл кипятка, настоять 10-20 минут, процедить. Пить по 50-70 мл два-три раза в день. Курс — две недели.

Овес посевной

Одно из лучших средств, активирующих липидный обмен. Растительные волокна эффективно выводят избыточные жирные кислоты, очищают печень, снижают уровень «плохого» холестерина и не дают ему поселиться на стенках сосудов.

Как применять. Стакан зерен овса промыть водой и залить литром кипятка. Выдержать восемь часов и процедить. Принимать ежедневно по 150-200 мл настоя натощак в течение месяца.



Цикорий

Богат инулином, который восстанавливает естественную микрофлору в кишечнике. А она, в свою очередь, препятствует образованию ЛПНП и оседанию их на стенках сосудов.

Как применять. Корень обжарить на сковородке до золотистого цвета (конечно, без масла!), перемолоть в кофемолке и высыпать в стеклянную емкость с плоской крышкой. Можно пить вместо чая. Берите такое количество порошка на чашку, чтобы напиток был вкусным именно для вас.

Ирина МАЛОЛЕТНИКОВА,
старший преподаватель кафедры педиатрии УО «ГомГУ», фитотерапевт, г. Гомель

Усмиряем АРИТМИЮ

Слышала, что приступ аритмии можно прекратить и без лекарств. Действительно ли это так?

Антонина БЕРЕЖКОВА, г. Новокузнецк

Отвечает кардиолог, к.м.н. Александр Александрович КАРЛОВ (г. Москва)

Да, есть такие виды аритмии, приступы которых в некоторых случаях можно прекратить и без препаратов. Речь идет, прежде всего, о двух частых видах пароксизмальных наджелудочковых аритмий. Уточните у своего лечащего врача, относится ли ваша к одному из них и можно ли использовать нижеописанную методику в вашем случае. Потому что приемы не помогут, например, при мерцательной аритмии или приступе экстрасистолии.

Кстати, не забудьте сообщить доктору, если удалось успешно воспользоваться этими способами. Это может помочь уточнить диагноз.

Итак, вагусные приемы



Проба Вальсальвы — эффективная, простая, можно использовать в любой ситуации (в транспорте, в очереди в магазине). Сделайте глубокий вдох, зажмите нос, натужьтесь и резко напрягите мышцы живота на 10-15 секунд. Сделайте спокойный выдох. В этот момент приступ аритмии должен прекратиться. Не получилось — повторите. Если несколько повторений не помогли и аритмия сохраняется, обратитесь за медицинской помощью.



В случае, когда медпомощь пока недоступна (например, приступ застал вас на даче или в дальней прогулке), можно попробовать **вызвать рвотный рефлекс,** надавив пальцами на корень языка. Еще один вариант — **опустить лицо в холодную воду** на 10-15 секунд (в этот момент желательно, чтобы рядом находился другой человек, который может помочь).

Если приступы аритмии повторяются, ухудшают качество жизни, следует обязательно обращаться за медицинской помощью. Врач после обследования точно установит вид аритмии и определит тактику лечения.

В зависимости от ситуации он посоветует препараты для разового использования или на длительный период.

Возможно, предложит устранить аритмогенные очаги с помощью операции, позволяющей избавиться от различных видов аритмий, — радиочастотной аблации сердца.

У меня повышенное давление, очень беспокоит шум в голове. Как от него избавиться?

Мария ШУТОВА, д. Свислочь

В голове перестанет шуметь

Отвечает фитотерапевт Любовь Ивановна САВЧЕНКО (г. Краснодар)

Шум в ушах бывает не только от повышенного давления. Причиной может быть и атеросклероз. На стенках сосудов оседает холестерин, образовывая бляшки. Сами сосуды сужены и в любой момент могут закупориться полностью. По ним с трудом циркулирует кровь. Возможно, ее движение вы и слышите. Избавиться от шума или существенно его снизить помогут народные рецепты.



1 ст.л. сухих березовых почек залить 1 ст. воды, кипятить на малом огне пять минут, настоять час, процедить. Пить три раза в день за 20-30 минут до еды по трети стакана в течение двух-трех недель.

Противопоказания: почечная недостаточность, заболевания мочевыводящих путей в стадии обострения.

- Свежие или замороженные ягоды черноплодной рябины пропустить через мясорубку и смешать с медом 1:1. Съедать по 1 ст.л. натощак утром и до еды три раза в день.

Противопоказания: повышенная свертываемость крови, повышенная кислотность, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, гипотония.

ПЬЮ ОТВАР ОВСА С ДЕВЯСИЛОМ

Поделюсь рецептом напитка, укрепляющего сердечную мышцу, нормализующего давление и снижающего уровень холестерина в крови. Убедился на собственном опыте — это настоящий сердечный эликсир.
Понадобится 70 г измельченных корней девясила, 4 ст.л. неочищенного тщательно промытого овса и 1,5 ст.л. меда. Овес заливаю 0,5 л воды, довожу до кипения, настаиваю три-четыре часа. Измельченные сухие корни девясила (покупаю в аптеке) заливаю овсяным отваром, вновь довожу до кипения и настаиваю два часа. Процеживаю, добавляю мед.
Пью по трети стакана отвара два-три раза в день до еды в течение двух недель.

Дмитрий СОКОЛОВ, г. Ростов-на-Дону

Комментирует биохимик, фитолог Мария Зиновьевна РОВНАЯ (г. Киев)

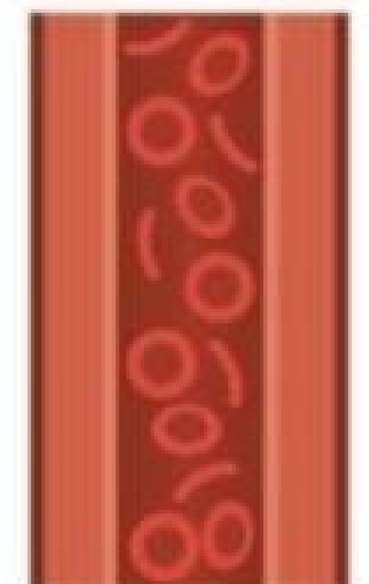
Рецепт с девясилом и овсом хорош. Девясил снижает давление, овес укрепляет стенки сосудов, способствует их эластичности, и оба компонента оказывают многогранное общеукрепляющее действие. Но нужно учитывать, что девясил противопоказан при тяжелых болезнях сердечно-сосудистой системы и почек, а также при беременности (это абортивное средство). Кроме того, превышение дозы девясила может вызвать аллергию и пищевое отравление с тошнотой и рвотой. И, наконец, корень девясила нестерпимо горький. Наверное, поэтому автор рецепта и рекомендует принимать снадобье с медом. Но мед противопоказан диабетикам.

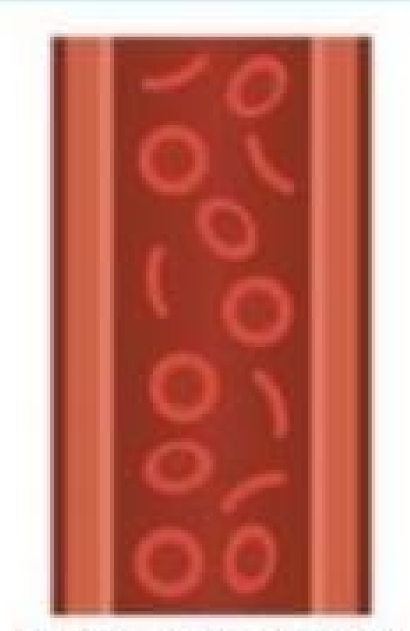


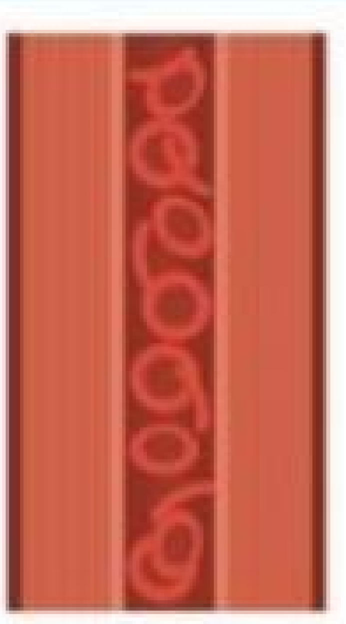
Жара – нагрузка на сердце

И вот почему.

На жару наш организм реагирует расширением сосудов, что в свою очередь провоцирует снижение давления и учащение сердцебиения.


нормально


расширение


сужение

Увеличивается потоотделение, что приводит к обезвоживанию организма и изменению электролитного состава крови, а это — почва для аритмии, в том числе и жизнеугрожающей.



Обезвоживание и расширение сосудов может способствовать повышенному риску тромбообразования и, как следствие, развитию инсультов и инфарктов, эмболии.



В зоне риска люди:

- страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями (в т.ч. гипертонией);
- старше 65 лет;
- мужчины (т.к. их проблемы с сердцем настигают в более раннем возрасте);
- имеющие вредные привычки;
- страдающие гиперхолестеринемией (те, у кого повышен холестерин в крови), ожирением, сахарным диабетом и заболеваниями почек;
- ведущие малоподвижный образ жизни.



Чтобы приступ не случился

- Не перетруждайтесь. Старайтесь отложить огородные работы на вечер, когда жара спадет.
- Не ныряйте без подготовки в холодную воду — это может привести к генерализованному спазму сосудов, а в дальнейшем — к обострению стенокардии и даже инфаркту.
- Находитесь на солнце не дольше 15-20 минут подряд. Лучше пребывать в тени или охлаждаемом помещении.
- Пейте воду маленькими глотками, но часто. Количество обязательно обсудите с врачом. Особенно это важно для тех, кто принимает мочегонные препараты. И ешьте больше овощей и фруктов.

Ольга ФРОЛОВА, кардиолог, врач функциональной диагностики, г. Санкт-Петербург



Летний зной: что есть?

Начинать день желательно с завтрака, состоящего из каши с добавлением свежих фруктов. В самую жару лучше не есть: обедайте до 13:00, ужинайте после 18:00.



Важные нюансы

- Уменьшите количество соли, заменив ее большую часть соком лимона и пряностями.



- Свежие овощи можно есть тазиками. Полезная заправка — растительное масло, сок лимона, йогурт без добавок.
- Ограничьте кофе: он вызывает обезвоживание, что приводит к сгущению крови. Лучше пить слегка подкисленную воду и кисломолочные напитки.



Составляем меню

- Молодая картошка. В ней практически нет крахмала и много витамина К, важного для сердца и сосудов. Отваривайте и запекайте.
- Огурцы можно есть в любых количествах, но лучше без соли.
- Киви. Препятствует обезвоживанию. Содержит много клетчатки, что полезно для кишечника.
- Малина. Хорошо утоляет жажду, полезна для сердца из-за богатого витаминного состава.
- Сладкий перец — чемпион по содержанию витамина С.
- Свежая зелень. Можно добавлять в салаты, творог, печь с ней пироги и запеканки.
- Арбузы и дыни прекрасно утоляют жажду. Дыни в один прием пищи не смешивать с другими продуктами.
- Черная смородина — кладезь витаминов и микроэлементов. Можно есть в любом виде и в любых количествах, если позволяет желудок.
- Кабачки. Это вам и клетчатка, и витамины с микроэлементами. Только не нужно их жарить в огромном количестве масла и смазывать майонезом с чесноком. Лучше протушить в нежирной сметане.
- Спаржа. Очень мало калорий и очень много клетчатки, витаминов и аминокислот.
- Мясо замените нежирной рыбой.
- Сладкое и шоколад оставьте на осень.

Алла ДЕМИДОВА, кардиолог, г. Москва

Красота на

Как сделать фигуру визуально стройнее? Легко! Раскрываем топ-5 секретов, благодаря которым вы будете выглядеть безупречно в любой ситуации!



Готовые образы

Выбирайте комплекты с удлиненным жакетом и расклешенной юбкой. Такая модель выигрышно прикроет бедра, а пояс зрительно уменьшит талию. Если хотите сделать образ более расслабленным, дополните костюм не туфлями, а ботинками на плоском ходу.



Костюм «Монтре»
009-022-184
3 499₽

Shop&Show — это территория выгодного шопинга: более 10 категорий товаров. В ассортименте Shop&Show — модная одежда, обувь, украшения, косметика, электроника и техника, товары для дома, хобби и многое другое.

Скидка 1000 руб. на заказы в теле- и интернет-магазине Shop&Show по промокоду НОРМА действует на всё (кроме бытовой техники и электроники) **при покупке от 2999 руб. только до конца июня.**

Как использовать промокод:
1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод НОРМА в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680

максимум





Правильный крой

Зауженные книзу юбки и платья — это идеальный вариант, чтобы скрыть животик и визуально вытянуть силуэт. Не забывайте про длину: девушки могут выбирать варианты выше колена, а дамы постарше — немного ниже.

Платье
«Фелиция»
003-935-743
3 399₽

Безупречный силуэт

Создать идеальную фигуру за одно мгновение? Легко! Если у вас в гардеробе есть корректирующее белье с безупречной посадкой. Оно поможет красиво оформить грудь и спрятать лишнее на талии.



Набор трусов
корректирующих
«Сетте Колори» 7 шт.
009-027-159
3 179₽



Яркие акценты

Не бойтесь крупных рисунков и объемных силуэтов. Такое платье не сделает вас больше, а напротив — поможет умело скрыть объемные формы благодаря удачному фасону, поясу и юбке-плиссе.

Платье
«Сан-Паулу»
009-019-734
3 299₽



Костюм
«Лилия»
009-009-272
2 289₽

Цвет сезона

Черный стройнит? Да, а еще зеленый! Главное — выбирать насыщенный темный оттенок. К тому же это самый модный цвет сезона! А если хотите добавить яркости, с этой задачей легко справятся красные лодочки.



ТРАВЯНОЙ УКСУС ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СЕРДЦА

Настойки трав на яблочном и винном уксусе, к сожалению, не особенно популярны. А зря. Яблочный уксус (1 ч.л. плюс столько же меда, развести в 0,5 ст. воды, пить утром после завтрака в течение недели) обеспечивает наш организм калием, необходимым для сердечно-сосудистой системы. Является источником железа, серы, магния и других минералов. А травы пользу уксуса только увеличивают.

Основные травы и пряности, которые можно использовать в дуэте с уксусом, — розмарин, душица, чабрец, мята, тимьян, острый перец, цветки настурции, лавровый лист, шалфей, базилик. Также в этот список можно добавить чеснок, кожуру лимона, тархун, горошины перца, кориандра, горчицы, семена укропа.

КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Измельченные свежие или сухие травы залить 9%-м уксусом 1:4 в простерилизованной бутылке. Соотношение можно изменять в пользу трав. Герметично укупорить и настоять в темном месте от 15 дней (для свежих трав) до 30 (для сухих). После процедить.

ИТАЛЬЯНСКИЙ

Смешать по шесть веточек чабера, тимьяна и душицы. Добавить четыре лавровых листа, щепотку острого красного перца. Залить уксусом и настоять так же.

РОЗА И ЭСТРАГОН (ТАРХУН)

Небольшую чашку лепестков розы и столько же эстрагона залить уксусом по классическому рецепту и настоять.

БАЗИЛИК И КОРИЦА

Одну чашку листьев базилика и несколько палочек корицы залить уксусом и настоять по классическому рецепту.

Уксус на травах можно использовать каждый день в качестве заправки для салатов, в овощных и мясных блюдах.

Противопоказания:
гастрит с повышенной кислотностью, язва, панкреатит, колит, гепатит, мочекаменная болезнь, нарушение функции почек, острый цистит.

Алена ДЕНИСОВА,
травовед, п. Новые Поляны Краснодарского края

Чеснок + яблоко = антисклеротин

? Слышала, что при атеросклерозе полезно смешивать растертый зубчик чеснока с половиной натертого яблока и съедать по 1-2 ст.л. такой кашицы два-три раза в день. Так ли это?

Ольга НОВИЦКАЯ,
г. Гродно

Отвечает фитотерапевт
Инна Сергеевна ДМИТРИЕВА (г. Москва)

Рецепт, несомненно, хороший. Давно известна польза яблок и чеснока в борьбе с атеросклерозом. Яблоки — источник практически всех биологически активных веществ, необходимых для борьбы с «плохим» холестерином. А чеснок лидирует среди фруктов и овощей по своим противосклеротическим свойствам. Если смешивать эти ингредиенты, то польза удваивается.

Противопоказания:
гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменная болезнь, хроническая почечная недостаточность, индивидуальная непереносимость.

Две целебные настойки

Успокоительная

- 5 ч.л. измельченной сухой травы мелиссы, 0,5 ч.л. корня дягиля, цедру среднего лимона, по щепотке мускатного ореха и кориандра, два бутона гвоздики (пряность) залейте 1 л водки. Настаивайте в темном месте две недели. Процедите, храните при комнатной температуре. Настойку добавляйте в чай по 1 ч.л. на 1 ст. и пейте два-три раза в день. Курс — десять дней. Средство хорошо успокаивает и помогает избавиться от бессонницы. При головной боли его можно втирать в виски.

Противопоказание: индивидуальная непереносимость какого-либо компонента.

При неврозах и повышенном давлении

Смешайте по одному флакону одинакового объема аптечных настоек мяты, боярышника, валерианы, пустырника, пиона и эвкалипта. Если емкости по 25 мл, добавьте две-три гвоздики (пряность), если флаконы по 100 мл — десять бутонов. Настаивайте два-три дня в темном месте, затем гвоздику удалите. Храните в холодильнике до года. Принимайте по 15-20 капель настойки три раза в день до еды с небольшим количеством воды. Курс — десять дней. Через две недели можно повторить.

Противопоказание: гипотония.

Наталия КОБА, травница, Киевская обл.

Цитрусовая каша

Когда муж перенес инсульт, я использовала всевозможные методы для его восстановления. Подобрала физические упражнения, занятия для развития речи. И, конечно, растительные средства, одно из которых — цитрусовая каша. Готовила ее так. По два вымытых апельсина и лимона с кожурой нарезала дольками, удаляла косточки, пропускала через мясорубку. Смешивала с 2 ст.л. меда, оставляла на столе на сутки. Затем перекладывала в банку — и в холодильник. Давала мужу по 1 ст.л. средства три раза в день в течение двух недель.

Надежда ЛИСОВА, г. Минск

Комментирует травница Валерия Петровна КОЛОСОВА (г. Днепр)

Смесь нормализует давление, очищает и укрепляет стенки сосудов, а также благотворно влияет на работу головного мозга.

Кроме этого, после инсульта для восстановления полезны фрукты, богатые калием: абрикосы, курага, бананы.



Мясная окрошка с донником

Это блюдо полезно есть при стенокардии и тромбозе коронарных сосудов, а также для успокоения нервов. Приближается лето — берите на заметку!

Для приготовления окрошки беру маленький кусочек вареной говядины (40 г), одну небольшую вареную картофелину, огурец, пучок зеленого лука, горсть свежих листьев донника, вареное яйцо, пару столовых ложек сметаны, 0,5 л кваса. Соль, сахар, горчица — по вкусу. Нарезаю мясо, огурец, картофель, яйцо. Измельчаю лук, а листья донника растираю с солью и столовой горчицей. После этого все перемешиваю и заливаю квасом. Перед подачей на стол заправляю сметаной.

Александр ВОЙТОВИЧ, г. Минск



Донник лекарственный

Применение донника противопоказано при беременности. Передозировка может вызвать головную боль, тошноту, рвоту. — Ред.



Сам себе АРОМАМАСТЕР

Натуральные эфирные масла найти в продаже бывает сложно. Да и нужно ли, если приготовить их в домашних условиях не составит труда? Достаточно использовать качественное сырье и потратить немного времени.

Что потребуется:

- растительное сырье (кожура цитрусовых, трава и цветки, молодые шишки и т.п.);
- спирт или очищенное растительное масло без запаха;
- стеклянная тара с крышкой;
- марля или бумажный фильтр.



Как готовить

2 ст.л. измельченного сухого сырья поместить в стеклянную банку объемом не менее 200 мл и залить спиртом или очищенным растительным маслом так, чтобы полностью покрыть сырье. Плотно закрыть емкость крышкой и поставьте в прохладное место.

Срок настаивания варьируется от трех дней до нескольких месяцев. Если хотите получить максимально концентрированное эфирное масло, выдерживайте сырье как можно дольше.

Самый простой способ использования эфирных масел — с помощью диффузора. Для этого смешайте 50-100 мл растительного масла без запаха с двумя-тремя каплями эфирного, залейте смесь в стеклянную или керамическую баночку, вставьте в нее три-четыре деревянные палочки и разместите такие емкости в нескольких местах в квартире.



«Когда настаивание завершено, процедите спиртовую смесь через марлю, а масляную отожмите.»



Ароматы для гипертоников

1. **Лимон и лайм.** Помогают снять стресс, который может провоцировать скачки давления.
2. **Кедр.** Способствует расслаблению, помогает нормализовать частоту сердечных сокращений и уровень систолического и диастолического артериального давления.
3. **Лаванда.** Обладает успокаивающим свойством, помогает снизить частоту сердечных сокращений и привести АД в норму.
4. **Шалфей.** Ускоряет метаболизм, помогая таким образом избавиться от избыточного веса, что приводит к нормализации давления.

Ольга ТЫШКЕВИЧ,
нутрициолог, г. Москва

Арт-терапия в последнее время привлекает к себе все больше внимания. Это метод лечения посредством художественного творчества, который практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений, а при правильном использовании дает потрясающие результаты. У гипертоников улучшается настроение, ощущается прилив жизненной энергии, появляется чувство покоя, исчезают некоторые психосоматические симптомы: нормализуется артериальное давление, уменьшается одышка, утихают головные и сердечные боли.

Мучает давление — рисуйте настроение!

Также арт-терапия подходит людям, которые продолжительное время находятся в трудной психологической ситуации, чьи жизненные ресурсы исчерпаны и кажется, что решения проблемы не существует, потому что испробованы все способы и варианты. В процессе таких занятий человек может находить неожиданные решения, поскольку у него включается правое, творческое полушарие головного мозга, мыслящее образами и не знающее рамок и ограничений.

Что делать

Вам понадобятся краски, цветные карандаши или фломастеры.

Нарисуйте свое настроение в данный момент. Можно изобразить все что угодно: пейзажи, предметы, абстрактные рисунки и даже каракули.

Затем опишите свое состояние на бумаге: что вы чувствуете, грустно вам или весело, по какой причине с вами это происходит, что вас тревожит, чего ожидаете. Только не спешите, обдумывайте все, тщательно подбирайте слова и излагайте письменно.

После этого вернитесь к рисунку. Измените его так, чтобы он изображал то настроение и состояние, которое вам хотелось бы иметь. Меняйте в рисунке все, что считаете нужным: оттенки, детали, штриховку, только не рисуйте новый. Можно даже разрезать картинку и склеить части в другом порядке. Если в данный момент у вас нет желания этим заниматься, отложите на завтра или дождитесь вдохновения.



«Меняйте свое настроение любым способом. Главное, чтобы в итоге получилось то, о чем вы мечтаете.»

Мари ЛАПЧЕНКО, арт-терапевт, г. Санкт-Петербург

Боритесь со стрессом

Психологический комфорт при гипертонии — необходимое условие для нормализации состояния. Проверьте себя, пройдя тест.

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

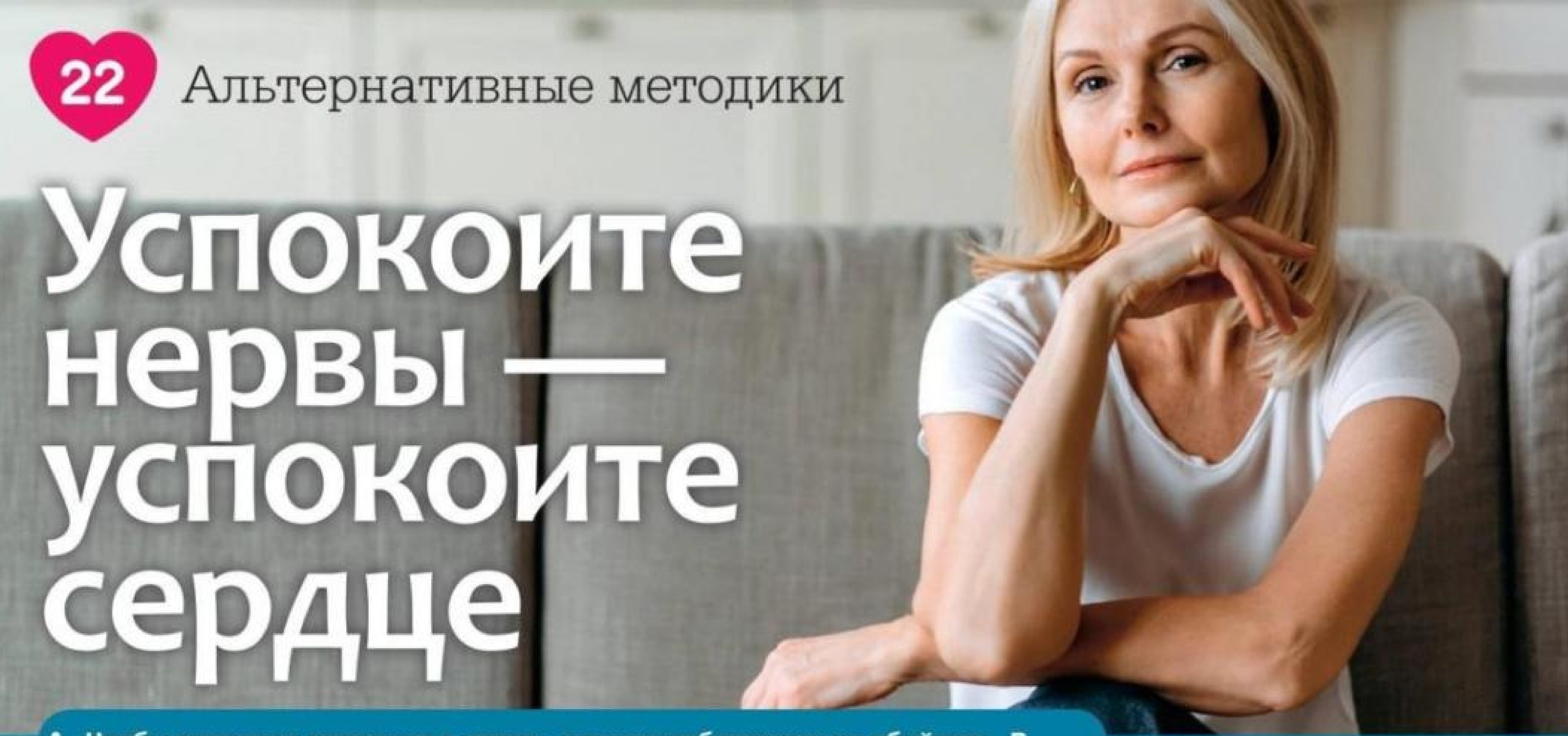
1. Часто ли вам хочется плакать?
2. Грызете ли вы ногти, крутите ли волосы?
3. Вы нерешительны?
4. Вам часто не с кем поговорить?
5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?
7. Бывает ли у вас ощущение, что вы не можете справиться с чем-либо?
8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорветесь?
9. Потребляете ли вы алкоголь или курите, чтобы успокоиться?
10. Страдаете ли вы бессонницей?
11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении?
12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?
13. Вы утратили интерес к половой жизни?

Результаты: если вы утвердительно ответили на пять или более вопросов, то ваши нервы на пределе. Нужно с этим что-то делать!

Как себе помочь

- Высыпайтесь.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Снять эмоциональное напряжение помогают водные процедуры: контрастный душ, расслабляющие ванны, плавание и аквааэробика.
- Релаксируйте: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.
- Перед сном обязательно пройдитесь по свежему воздуху.
- Глубокое дыхание (так, чтобы грудь наполнялась воздухом до предела) обладает успокаивающим действием.

Анна ТРУХИНА, психолог, г. Москва



Успокоите нервы — успокоите сердце

Чтобы привести давление в норму, одними таблетками не обойтись. В придачу к горсти пилюль обязательно нужно обзавестись полезными привычками: следить за питанием, полноценно спать, своевременно отдыхать и, конечно, расслабляться и снимать напряжение. Умиротворенного и отдохнувшего человека высокое АД вряд ли побеспокоит. Как этого достичь? Рисуйте мандалы!

Эти красивые круги — настоящая находка (*рис. 1*). Простой, доступный и безопасный инструмент, чтобы избавиться от напряжения и тревоги. Медитационное рисование способно погасить сильные эмоции, которые затянулись, и снять накопившийся стресс. Все что вам нужно — несколько карандашей или фломастеров, лист бумаги и хотя бы 15 минут свободного времени.

Сядьте в удобное кресло, закройте глаза и спокойно подышите пару минут. Сосредоточьтесь на равномерных вдохах и выдохах — это первый шаг к расслаблению. Мандалу можно рисовать самому, загоняя в круг различные фигуры и формы. Главное, полностью погрузиться в процесс, без всякого анализа. Просто рисуйте — это второй шаг к расслаблению. Хорошо сочетать рисование с прослушиванием приятной спокойной музыки. Таким образом вы словно входите в состояние потока, погружаетесь в себя и в итоге приходите к балансу.

Как «прочитать» рисунок. Попытайтесь понять, что «прорвалось» из вас через это изображение. Много темных цветов, острых углов и резких линий? Возможно, подсознательно вы ждете опасности и буквально выставили шипы на свою защиту. Попробуйте выяснить истинную причину беспокойства. Разберетесь с ней — одной тревогой станет меньше. А это плюс в копилку нормального давления, ведь стресс больше не будет на вас давить! Сильный нажим тоже свидетельствует о напряжении. А если линии слабые и не хватает терпения заштриховать круг полностью — вероятно, вы устали и нуждаетесь в отдыхе.

Если рисование мандалы с нуля кажется сложным, попробуйте выбрать готовую матрицу (*например, как на рис. 2, 3; можно купить в книжных магазинах*) и раскрасить ее. А можно совместить оба подхода. В центре мандалы (*рис. 4*) нарисуйте символ спокойствия и гармонии и раскрасьте. Можете сохранить этот рисунок и в момент тревоги использовать его для медитации.

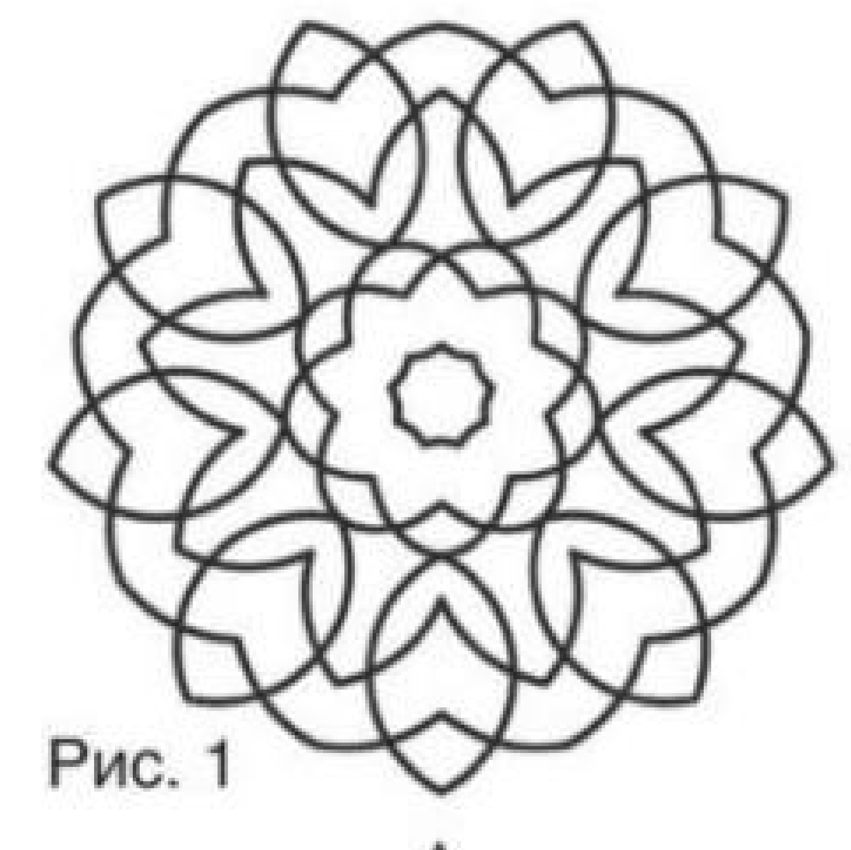


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

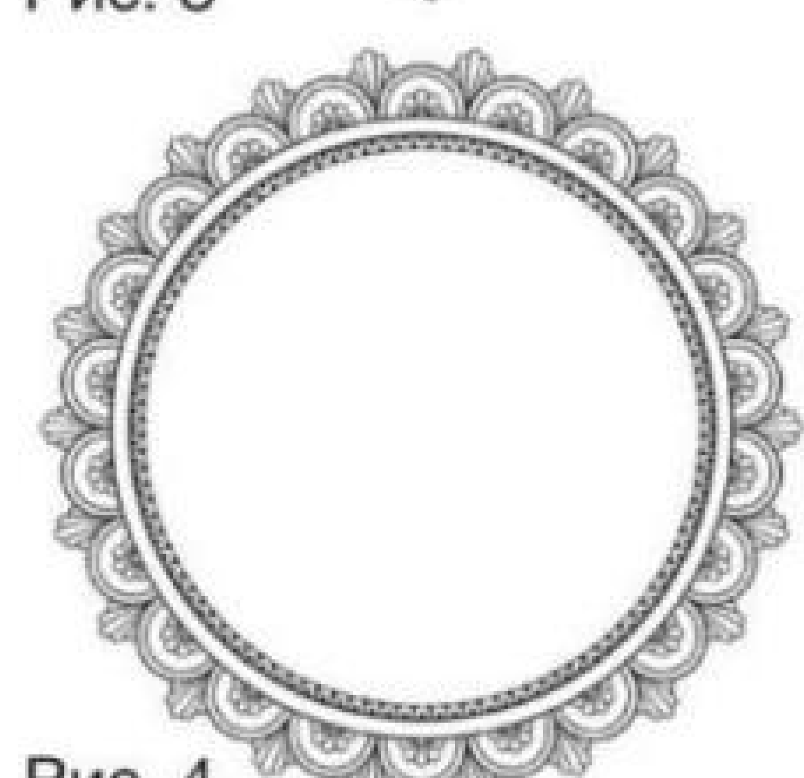


Рис. 4

Какой цвет выбрать

Чтобы умножить пользу от практики, можно позаботиться и о выборе цветов. Способствуют снижению давления желтый, зеленый, голубой, синий. Они все вместе с фиолетовым также хорошо расслабляют и успокаивают.

Юлия КОРОЦИНСКАЯ, психолог, г. Винница

Четыре важных анализа

Проблемы с сердцем не возникают на пустом месте и вдруг. Всегда есть предпосылки и путь развития заболевания. Кроме того, существуют маркеры, которые говорят о высоком риске приближающейся сердечной катастрофы. Чтобы их не пропустить, нужно регулярно обследоваться.

Контроль артериального давления

Если давление поднимается не очень высоко, но регулярно, это нарушает работу сердца и изнашивает сосуды. Чтобы не пропустить проблему, людям старше 40 лет нужно измерять АД не реже одного раза в месяц. Показатели выше 140/90 мм рт.ст. — повод для визита к врачу. Норма — 120/80.

Кровь на холестерин

Повышенный уровень холестерина в крови — прямой путь к атеросклерозу. Сдавать анализ нужно раз в год всем людям, достигшим 45 лет. Норма общего холестерина — 3,2-5,6 ммоль/л; ЛВП («хороший») — не менее 0,9 ммоль/л; ЛНП («плохой») — 1,71-3,4 ммоль/л.

Кровь на мочевую кислоту

Повышенный уровень мочевой кислоты указывает на высокий риск развития тяжелой гипертонии и ишемической болезни сердца. Достаточно обследоваться раз в год. Норма у здоровых людей — 6 мг/дл (360 мкмоль/л).

Кровь на глюкозу

Анализ важен для пациентов с диабетом и гипертонией. Помогает оценить состояние сердечно-сосудистой системы, ведь при диабете сосуды страдают едва ли не первыми. Сдавать анализ нужно не реже раза в год. Норма — не больше 5,5 ммоль/л.

Светлана СИЛКОВА, терапевт, г. Брест

? Мне 36 лет, практически здорова, из препаратов принимаю только оральные контрацептивы. Слышала, что они могут провоцировать скачки артериального давления. Так ли это? И что с этим делать, неужели отменять таблетки?

Елена, г. Минск

ПРИНИМАЕТЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ — КОНТРОЛИРУЙТЕ ДАВЛЕНИЕ

Отвечает фельдшер-акушер Александра Игоревна ГУЩО (г. Могилев)

Важно понимать, что гипертонию провоцируют в первую очередь такие факторы, как возраст, наследственность, лишний вес, ожирение и некоторые хронические заболевания. Однако повысить артериальное давление могут и иные факторы, например, стресс или прием лекарственных препаратов. Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) тоже способны оказывать влияние на некоторые процессы в организме, особенно если есть нарушения в системе кровообращения. Но у определенных категорий женщин.

К ним относятся:

- курящие женщины, принимающие КОК;
- женщины, страдающие артериальной гипертензией.

У таких пациенток, действительно, могут отмечаться скачки давления. У остальных женщин, принимающих КОК, почти всегда наблюдается незначительное повышение как верхнего, так и нижнего показателя АД. Но, что важно, в целом его уровень остается в норме.

Напомню, что оптимальные значения — 120/80 мм рт.ст., нормальные — 130/85 мм рт.ст.

Многочисленные исследования доказали, что всего около 2% женщин страдает гипертензией при приеме контрацептивов, а спустя пять лет непрерывного применения у 5% наблюдается повышение АД более 140/90 мм рт.ст.

Однако после прекращения приема КОК давление в большинстве случаев нормализуется.

Важно помнить, что выбор, отмена или коррекция лекарственного препарата должна проводиться только врачом!

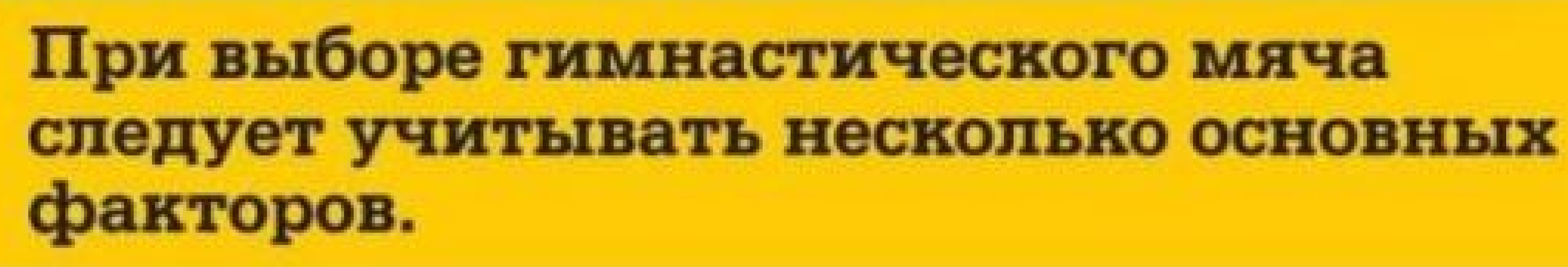


Швейцарский мяч — уникальный тренажер

В 50-х годах XX века швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах придумала удивительный снаряд — фитбол. Изначально большой гимнастический мяч использовали для занятий люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Но он стал настолько популярным, что теперь с успехом применяется в различных реабилитационных комплексах. В том числе и в таких, которые помогают подкорректировать вес.

Преимущества использования фитбола в гимнастике налицо:

- во время занятий задействованы разные группы мышц, которые редко получается проработать при обычных тренировках в тренажерном зале;
- не нагружаются мышцы нижних конечностей, поэтому фитбол отлично подходит для людей с лишним весом и пожилого возраста;
- улучшается обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



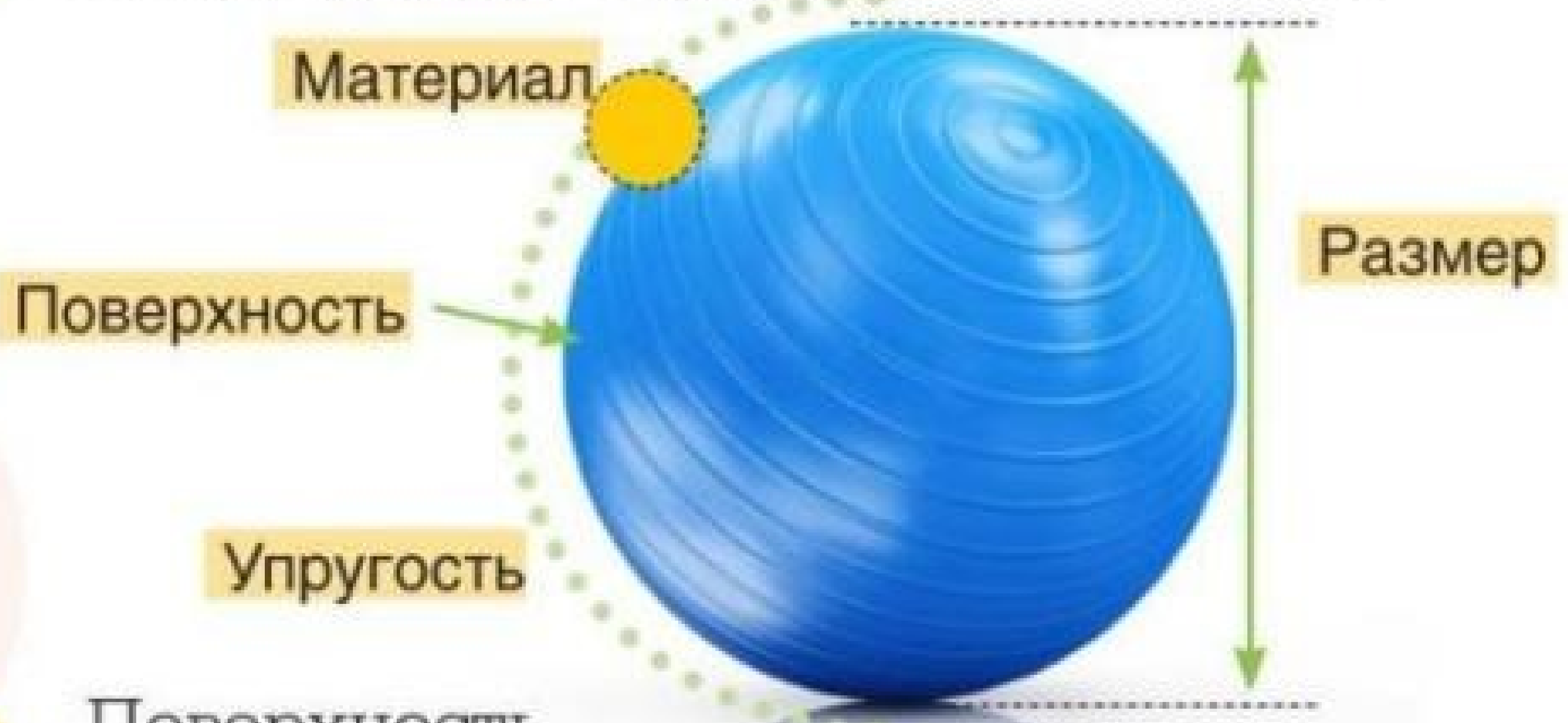
При выборе гимнастического мяча следует учитывать несколько основных факторов.

1 Размер

Его выбирают по формуле: рост человека в сантиметрах минус 100. Полученное число и есть диаметр вашего мяча. Чем больше диаметр, тем более устойчив фитбол. Чтобы проверить, подходит ли мяч вам, сядьте на него, поставьте стопы на пол — ноги должны образовать угол 90 градусов.

2 Материал

Мяч должен быть упругим и прочным, соединительные швы не должны ощущаться при занятиях.



3 Поверхность

Гладкий фитбол — универсальный тренажер, он подойдет практически всем. А начинающим можно попробовать мячи с «рожками» — держась за них, легче справиться с равновесием.

4 Упругость

Сильно надутый мяч менее устойчив, поэтому приходится прилагать больше усилий и процесс сжигания калорий ускоряется. Можно самостоятельно регулировать степень нагрузки.

Комплекс при гипертонии

Перед началом занятия на фитболе выполните небольшую разминку: потянитесь во все стороны, походите на месте. Так вы подготовите, разогреете тело для дальнейших упражнений.



Фото 1

Упражнение 1

И.п. — стоя перед фитболом на расстоянии 20-30 см, ноги вместе, руки на поясе. На счет 1-2 одну ногу положить на фитбол, слегка сгибая вторую в колене (*фото 1*). На счет 3-4 вернуться в и.п. Проделать то же самое другой ногой. Повторить по 10 раз.

Упражнение 2

И.п. — стоя спиной к фитболу на расстоянии 20-30 см, ноги вместе, руки на поясе. На счет 1-2 одну ногу положить на фитбол, не сгибая вторую (*фото 2*). На счет 3-4 вернуться в и.п. Проделать то же самое другой ногой. Повторить по 10 раз.

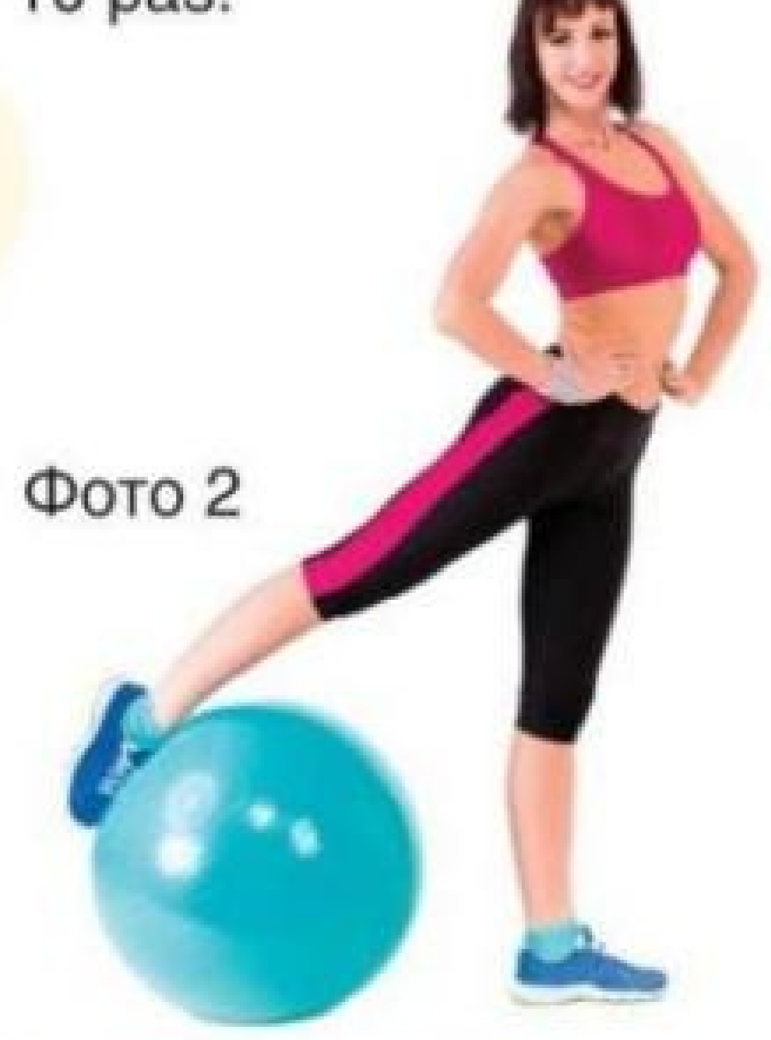


Фото 2



Фото 3

Упражнение 3

И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч, в руках фитбол. На счет 1-2 наклониться в сторону (*фото 3*). На счет 3-4 вернуться в и.п. Проделать то же самое в другую сторону. Повторить по 10 раз.

Упражнение 4

И.п. — стоя прямо, ноги на ширине плеч, в руках фитбол. На счет 1-2 присесть, руки вытянуть прямо перед собой (*фото 4*). На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить 10-15 раз.

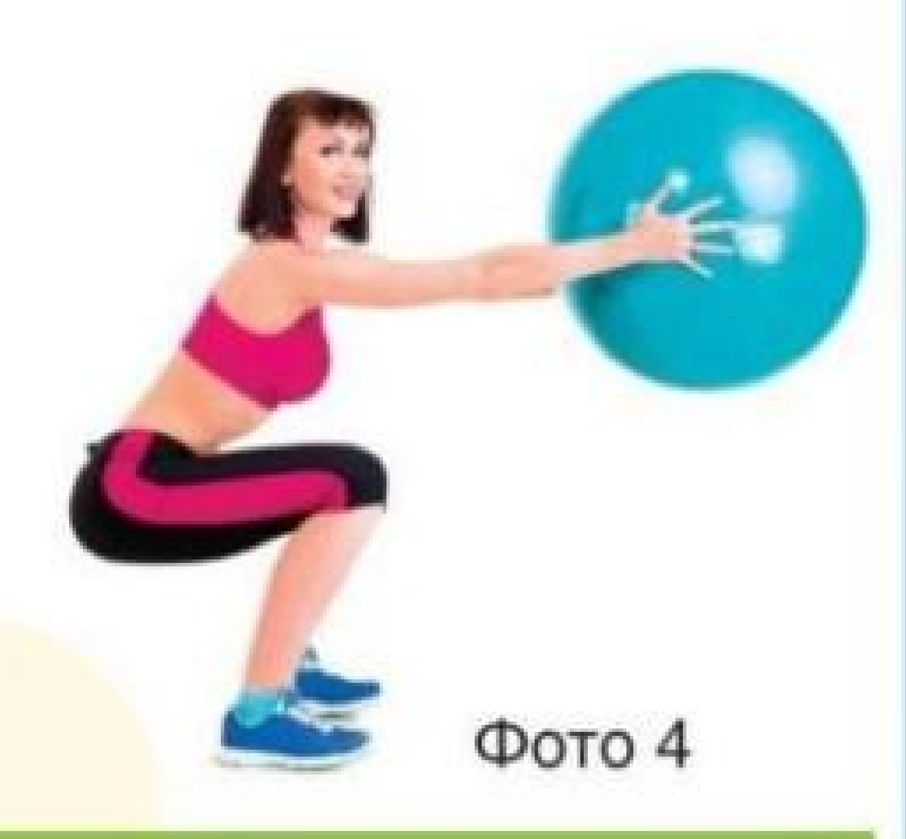


Фото 4

После можно сесть на фитбол и попружинить на нем раз 10-15. Но движения должны быть мягкими, плавными. Завершить гимнастику лучше медленной ходьбой по комнате, приводя дыхание в норму.

Иван СЫРНИКОВ, инструктор ЛФК, г. Киев

ТУРНИК ПРИ ГИПЕРТОНИИ НЕ ПОД ЗАПРЕТОМ!

Врачи запрещают заниматься гипертоникам в тренажерном зале и выполнять силовые упражнения. И правы. Но это не повод отказаться от любых физических нагрузок в пользу дивана. Занятия на турнике — не самый худший вариант для молодых гипертоников с лекарственным контролем давления и хорошим самочувствием. Конечно же, как и при других видах физической активности, следить за пульсом надо постоянно и не форсировать события: нагрузка должна быть посильной и постепенной. Норма — не выше 140 ударов в минуту. Если пульс чаще, нужно умерить пыл и снизить интенсивность занятий.

Важные советы

1 Перед тренировкой лучше всего ничего не есть, а особенно сладкие блюда.

2 Начинать нужно с подготовки. Подойдут любые упражнения на растяжку, причем первые два-три — на ноги. Тренируя их, вы направляете большой объем крови в нижнюю часть тела. Это важно.

3 Не пить очень много воды во время тренировки. И пить, только если хочется.

4 Запрещены упражнения, где голова находится ниже туловища.

Идеальная схема занятий: тренироваться через день, по пять подходов с постепенным увеличением нагрузки.

Схема первого дня:

1 подход — одно подтягивание, отдых;
2 подход — два подтягивания, отдых;
3 подход — три подтягивания, отдых;
4 подход — четыре подтягивания, отдых;
5 подход — пять подтягиваний, отдых.

На каждой последующей тренировке количество подтягиваний можно увеличивать, но постепенно, прислушиваясь к организму. Делать больше пяти упражнений за один раз не следует, чтобы не спровоцировать повышение давления. Постепенное и осторожное увеличение интенсивности сводит все риски к минимуму. Если организм успешно справляется с возложенной на него нагрузкой, можно ее увеличить, начиная тренировку с пяти подтягиваний или применяя небольшой дополнительный груз.

Алексей СТОЛЯРОВ, инструктор ЛФК, г. Минск

КАБАЧОК: готовим по-новому

Екатерина АНДРЕЕВА, нутрициолог, г. Москва

Кабачки очищают кровь, помогают организму избавиться от лишней соли и жидкости, благодаря содержанию пектинов способствуют выведению «плохого» холестерина. Я их нежно люблю и использую везде и в разных видах. Предлагаю рецепт, который разрешен почти во всех лечебных протоколах.

Летний суп

Ингредиенты:

- небольшой молодой кабачок (или цуккини);
- одна молодая картофелина;
- небольшая луковица;
- 1 л овощного (морковь, зелень, лавровый лист, душистый перец горошком, соль) или куриного бульона;
- 30 г мягкого сыра.

Приготовление

Кабачок, картофель и лук нарезать кубиками, поместить на горячую сковороду с растительным маслом и пассеровать до прозрачности лука. Затем добавить овощи в кастрюлю с бульоном и варить на малом огне приблизительно десять минут. После этого измельчить все в блендере до однородной консистенции. Перед подачей добавить в суп щепотку тертого сыра и свежую зелень.



Спагетти из кабачков с домашним песто

Ингредиенты для песто:

- пучок базилика;
- немного кинзы (это на любителя, но пропускать сезонную очищающую зелень жалко);
- зубчик чеснока;
- 5-7 ст.л. растительного (лучше оливкового) масла;
- соль по вкусу.

Приготовление

Все ингредиенты опустить в чашу блендера и взбивать до получения однородной массы. Дальше приступаем к спагетти. С кабачка тонко срезать кожуру и нарезать его на тонкие узкие пластинки. Быстро, буквально одну-две минуты протушить на растительном масле, добавив немного соли и сухих трав по вкусу (я люблю орегано). Красиво выложить на тарелку, залить соусом песто, посыпать кедровыми орешками и маленькими помидорками черри.



Сладкая газировка — бомба для сердца

В последние десятилетия резко возросло потребление сладких газированных напитков. Думаю, излишне говорить, что они крайне вредны. Хотя крупных исследований, подтверждающих это, не так много. Но одна из таких работ была недавно опубликована в журнале Stroke. В ней американские ученые рассказывают об исследовании, которое доказало связь количества выпиваемых сладких напитков и риска инсульта, ишемической болезни сердца и смерти от кардионедугов.

В эксперименте приняли участие 80 тысяч женщин. Эксперты разделили их на четыре группы. В первой оказались участницы, потреблявшие сладкие газированные напитки реже чем раз в неделю, во второй — один-четыре раза в неделю, в третьей — пять-семь раз в неделю, в четвертой — более двух раз в день.

Статистический анализ показал, что частота неблагоприятных исходов увеличивается прямо пропорционально частоте потребления газировки. Так, риск развития ишемического инсульта в четвертой группе повышался на 31% по сравнению с первой, ишемической болезни сердца — на 29%, смерти от всех причин — на 16%.

Вывод: результаты представленного исследования убедительно демонстрируют, что избыточное потребление подслащенных напитков наносит серьезный вред здоровью.

Ольга ФРОЛОВА, кардиолог, врач функциональной диагностики, г. Санкт-Петербург

Вы все еще злоупотребляете газировкой?

Любите ли вы сало так, как люблю его я?!

Такой вопрос задает слушателям на своем канале известный врач, к.м.н., автор книг Александр Юрьевич ШИШОНИН (г. Москва), аккаунт в «Инстаграм» @shishonin_official. И предлагает поговорить о сале.

«Сало — это животный жир в чистом виде, в котором содержится много качественного холестерина. Он жизненно необходим организму для производства новых клеток, поэтому я называю его веществом жизни. Сало обладает мощным желчегонным эффектом, что способствует очищению печени, является профилактикой застоев желчи. Польза или вред продукта зависят, безусловно, и от количества. Больше 50 г в день съедать не рекомендую.

Рецепт

Сало. Выбирайте спинную часть без прожилок. По размерам 5-7 см толщиной, 10-15 см шириной и любой длины. Горелкой опалите кожицу для дезинфекции. Нарежьте его брусочками.

Засолка. Для нее рекомендую грузинскую приправу — сванскую соль. Она прекрасно влияет на здоровье. В составе есть имеритинский шафран, который, например, полезен для зрения. Красный жгучий перец улучшает пищеварение. Также в сванской соли много чеснока. Для насыщенного, яркого вкуса сала можно смешать по 0,5 кг приправы и соли. Если не любите, попробуйте такие пропорции: около 330 г приправы и 660 г крупной соли.

Нарежьте чеснок: крупные зубчики на три части, мелкие — на две.

Приготовление. Ножиком делаете надрез на кожице в сале, помещаете в него чеснок. Переворачиваете на другую сторону и повторяете. Обмакиваете со всех стороны брусочки в приправе. Складываете их плотно друг к другу в кастрюле где-то 35-40 см в диаметре. Один слой положили — пересыпали нарезанным пучком свежей кинзы и пятью измельченными сухими лавровыми листами. И так каждый слой. Сверху кладете тарелку и гнет весом 1-2 кг. Оставляете на 12-15 часов при комнатной температуре, затем на три дня убираете в холодильник. Если хотите, чтобы посильнее просолилось, можете увеличить вес гнета, если нужно послабее — оставьте 1,5 кг. Готовое сало можете заморозить».

Подробнее о термодинамическом питании доктора Шишонина, основанном на умеренном потреблении жиров, читайте в журнале «Давление в норме» №2, 2020. В следующем выпуске — новые полезные рецепты от врача.

Как перестать переедать



Одна из причин переедания — слабый самоконтроль. Чтобы научиться себя контролировать и перестать переедать, нужно использовать в еде ритуалы.

Было проведено интересное исследование: одна группа испытуемых в течение пяти дней старалась контролировать свое питание, для второй дополнительно придумали ритуал перед едой: нарезать пищу на кусочки, раскладывать их симметрично на тарелке и трижды касаться столовым прибором. Оказалось, что участники второй группы употребляли на 400 ккал в день меньше, чем первой. Они также ели меньше жиров и сахара. Ритуал помог им проявить самообладание, необходимое для достижения цели.

Это работает!

Выполняя последовательность действий, мы запускаем программу самообладания. Исследователи предупреждают, что пищевые ритуалы нужно использовать осознанно, а не бессмысленно и по привычке.

Примеры ритуалов

- Записывать в дневник питания время приема пищи и объем порции.
- Убирать отвлекающие факторы (смартфон, телевизор, книгу и др.) во время приема пищи.
- Делать пять медленных вдохов и выдохов перед едой.
- 30–40 раз пережевывать твердую пищу.
- Красиво сервировать стол или блюдо.
- Фигурно складывать салфетку.
- Садиться за стол и выпивать стакан воды до еды.

Анна МУРАШЕВА,
терапевт, врач восстановительной медицины, реабилитолог, г. Санкт-Петербург, аккаунт в «Инстаграм» @doctor_annamurasheva





Здоровые сосуды — здоровое сердце

XXI век называют эпохой сердечно-сосудистых заболеваний. С каждым годом людей с кардиопатологиями все больше, а возраст потенциальных пациентов все меньше.

К сожалению, заботиться об организме многие начинают только тогда, когда болезнь в самом разгаре. Стоит помнить, что успех лечения зависит от соблюдения нескольких условий: тщательное обследование и постановка диагноза, четкое соблюдение рекомендаций врача. И, наконец, то, что многие игнорируют, — образ жизни. Пожалуй, третий пункт самый сложный, но эффективный и бесплатный. Разумное отношение и мера — залог успеха в лечении сердца и сосудов. Более подробно об этом расскажут специалисты в выпуске «Домашней энциклопедии здоровья» №2 «Здоровые сосуды — здоровое сердце».



ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

«Давление в норме 120/80» 16+
№ 5 (24), 18 мая 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-75235 от 07.03.2019 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; e-mail: ru@toloka.com, dvn@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):
ПР501 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
61069 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80,
тел./факс (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Тираж 32 000 экз.
отпечатан в типографии ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
тел. 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Издается с июня 2019 года

Подписано в печать 6.05.2021 г. в 15:00

Фото: shutterstock.com

Выходит один раз в месяц



Следующий номер выйдет 22 июня 2021 года

Подписаться можно с любого месяца по индексу ПР501

Скидка 15% по промокоду «SP21» при подписке на сайте toloka24.ru

Сегодня вышли

«Цветок» • «Делаем сами» • «Волшебный» • «Домашний» • «Народный доктор» • «Золотые рецепты наших читателей» • «Садовод и огородник» • «Счастливая и красивая» • «Сваты» • «Сваты на пенсии» • «Сваты на кухне» • «Сваты на даче» • «Саша и Маша: 1000 приключений» • «Наша кухня. Выпечка» • «Наша кухня. Салаты и закуски» • «Сваты. Сканворды»

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону **(4812) 64–75–47** или напишите на электронную почту: **ru@toloka.com.** Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!



Артериальное давление и мозг

Прошлой зимой мой папа пережил гипертонический криз, хотя до этого не замечала, чтобы у него скакало давление. Он редко жаловался на головную боль и никогда — на сердечную. А позже случился инсульт... До сих пор виним себя в том, что не обращали внимания на давление. Ведь это оно спровоцировало приступ?

Анна СТЕПАНЕЦ, г. Киров

Отвечает терапевт, врач-реабилитолог Анна Леонидовна МУРАШЕВА (г. Санкт-Петербург), аккаунт в «Инстаграм» @doctor_annamurasheva

Скорее всего, у вашего отца была скрытая гипертензия, которая протекала бессимптомно. Не давая о себе знать, она развивалась и поражала весь организм. Как итог — инсульт. Ведь даже однократное повышение артериального давления может вызвать повреждение головного мозга. Называется это состояние острой энцефалопатией (ОЭ). Уровень давления, при котором может развиться ОЭ, индивидуален.

У гипертоников со стажем критичным становится повышение верхнего АД >180–190 мм рт.ст. А у лиц, склонных к гипотонии, ОЭ может развиться уже при показателях 140/90 мм рт.ст.

Наиболее характерные симптомы гипертонической ОЭ

- Сильная нарастающая головная боль давящего и распирающего характера, вначале локализующаяся в затылочной области и затем распространяющаяся на всю голову;
- тошнота, иногда рвота практически без облегчения;
- внезапное ухудшение зрения из-за отека диска зрительного нерва и мелкоточечных кровоизлияний в сетчатку глаза;
- выраженное головокружение;
- ухудшение состояния при кашле, чихании, напряжении мышц шеи;
- судорожные припадки (похожие на эпилептические);
- нарушение сознания, состояние оглушения;
- повышенная чувствительность к слуховым и световым раздражителям.

Все эти симптомы свидетельствуют о вовлеченности в патологический процесс головного мозга и развитии отека нервной ткани на фоне повышенного давления.

Острая гипертензивная энцефалопатия может стать предвестником начинающегося инсульта. Поэтому наличие перечисленных симптомов при повышении артериального давления — повод для незамедлительного вызова скорой помощи.

Один мой хороший знакомый принимал комбинацию сразу трех видов препаратов для снижения давления. И это несмотря на то, что ему было только 45 лет. Я пытался объяснить, что таблетки в его ситуации — не выход: надо с помощью врачей искать причину своего заболевания, чтобы ее устранить. Тогда давление снизится автоматически, без применения каких-либо лекарств.



ИЩИТЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

Но ему все это казалось слишком сложным: обследоваться, разбираться с причинами повышенного АД, тратить на это время... Нет, извините, проще пить таблетки. Соглашусь, так жить проще. До некоторых пор.

В один отнюдь не прекрасный день мой знакомый просто «отключился» за рулем машины и попал в аварию. И вот что интересно: инструкция одного из принимаемых им лекарств честно предупреждала о возможности временной потери сознания. Написано было так: «Возможна потеря сознания (с небольшой вероятностью — около 1% случаев)». Всего один процент? Какая малость! Только вот мой знакомый попал именно в этот процент, разбил машину и чудом остался жив.

Хорошее в этой истории лишь одно: с тех пор мужчина стал гораздо осторожнее. И теперь пьет таблетки только в случае крайней необходимости. А давление... Его мы легко снизили с помощью простейшей коррекции питания.

Павел ЕВДОКИМЕНКО, врач-ревматолог, психофизиолог, академик Российской академии медико-технических наук, автор книг и собственной методики лечения заболеваний спины и суставов, г. Москва

Любите себя!

Эти мысли были навеяны визитом на прием одной немолодой дамы. Пришла она ко мне с жалобами на нарастание одышки, появление ее при минимальной физической нагрузке, отеки нижних конечностей. Болей за грудиной никогда не отмечала, но за несколько дней до приема, со слов пациентки, была потеря сознания. Указанные жалобы появились неделю назад.

В анамнезе — перенесенный инфаркт миокарда. Выслушав женщину, я предложила ей госпитализироваться в стационар. А она отказалась, сославшись на то, что ее мужу пришла квота и надо госпитализировать его. Мне понятно волнение за близкого, но я объяснила, что у нее самой ситуация серьезная. И если сейчас не лечь на лечение, то ухаживать за мужем будет некому. Женщина была непреклонна: написала отказ от госпитализации и продолжила разговор о муже. Мне хорошо запомнился этот случай и остался открытым вопрос: почему вы так с собой поступаете? Зачем вы жертвуете собой, своим здоровьем? Неужели вы не понимаете, что так можете оставить своих близких без жены, мамы, бабушки?

«Призываю всех: цените себя, любите себя, жалейте себя. Не жертвуйте своей жизнью, она у вас одна!»



Ольга ФРОЛОВА, кардиолог, врач функциональной медицины, г. Санкт-Петербург

«Двадцать лет меня мучил артрит, но однажды моя боль исчезла

без обезболивающих и без хирургического вмешательства»

РЕАЛЬНАЯ история Екатерины Сидоренко (58 лет), домохозяйки и матери двоих детей.

«То, что я испытала, настолько невероятно, что я сначала боялась говорить об этом людям, которые, как и я, испытывали постоянную боль из-за артрита (ревматические боли в конечностях). Я ждала до тех пор, пока сама не убедилась в том, что боль не возвращается.

Прошло уже больше года с тех пор, как я живу без боли. Поэтому для меня очень важно рассказать всем, как я это сделала, – к моему удивлению, это самый простой способ в мире.

С двадцати лет я страдала от ревматических болей. У меня утром были такие опухшие руки и ноги, что я не могла одеться самостоятельно. Мне нужна была помощь даже для того, чтобы просто встать с кровати.

Я испытывала неописуемые боли в позвоночнике, коленях, ногах и руках. Я уже представляла себя в инвалидной коляске.

Выбор был страшным: операция или инвалидная коляска...

Каждый день мне приходилось принимать сильные препараты, анальгетики и болеутоляющие. И это в течение двадцати лет.

Однажды я случайно услышала об экстракте мидии (в журналах все пишут об этом). Это сто процентов натуральный продукт, который просто необходим всем страдающим от ревматизма и артроза. Он действительно приносит облегчение.

В тот же день я позвонила моей лучшей подруге Наде, чтобы поговорить с ней об этом. Мы давние подруги, и она очень хорошо знает мои ежедневные мучения. Поэтому я не удивилась, когда она перезвонила на следующий день. Она сказала, что говорила об этом еще с одной своей подругой детства, она фармацевт и сказала, чтобы я зашла к ней в аптеку и узнала больше об этом. Она даже предложила мне продукт *Остеофрост*.



Это интересно!
Ученые подсчитали, что суставы пальцев рук в среднем в течение жизни сгибаются 25 миллионов раз.

Моя боль исчезла.

В течение этих пяти дней я чувствовала, что ревматизм уходит из моего тела. В организме происходила реальная детоксикация. И через пять дней боль просто исчезла! У меня не осталось никаких проблем утром. Я могу сама подняться, одеться, и я чувствую себя в форме. Благодаря *Остеофросту* я впервые после двадцати лет не принимала анальгетиков. Я была взволнована и полна надежды.

Это произошло очень быстро, и вся моя жизнь изменилась.

Он эффективен на 100%. Не только мои суставы, но и все мое состояние неуклонно улучшается. У меня опять появился вкус к жизни, и я радуюсь домашним делам. Жизнь прекрасна и удивительна».

Историю Е. Сидоренко записал диетолог Марк Ушкин.

Как это работает

С возрастом хрящевая ткань, находящаяся в наших суставах, утрачивает способность удерживать воду, ослабевает прочность соединительной ткани в суставе. Особенностью хондроитина является его способность сохранять воду в толще хряща в виде водных полостей, создающих хорошую амортизацию и поглощающих удары, что в итоге повышает прочность соединительной ткани.

Здоровый суставной хрящ

Уже миллионы людей – среди них врачи и диетологи – принимают *Остеофрост.*

***Остеофрост* доступен эксклюзивно в России.**

Остеофрост содержит экстракт мидии и зверобоя, которые имеют такие уникальные преимущества:

✓ **Экстракт мидии** – чистая вытяжка из Мидии зеленогубой, стимулирующая образование коллагена и питающая хрящевую ткань.

НЕ СОДЕРЖИТ ДИКЛОФЕНАК

Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14
по обычным тарифам
или **8 (800) 250-77-69**
Звонок бесплатный

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com
просим высылать на указанный номер в следующей форме: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартира.
*Стоимость СМС и звонков согласно тарифам Вашего оператора связи.

ОСТЕОФРОСТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РЕГЕНЕРИРУЕТ ВАШИ СУСТАВЫ

С возрастом в организме происходит износ хряща. Что приводит к его повреждению с последующим воспалением и боли. И это происходит все чаще и чаще.

Элементы Остеофроста встраиваются в хрящевую ткань и восстанавливают хрящ. Боль естественно уменьшается вплоть до полного исчезновения.

Терпите такую боль?

☐ Ревматическая боль
☐ Артрическая боль
☐ Подагра ☐ Другое

Ваша боль чаще всего ощущается в суставах и таких частях тела:

☐ В руках ☐ В ногах
☐ В спине

Пока Вы испытываете одну или несколько болей, прием ***Остеофроста*** – специально для Вас.

КУПОН ЗАКАЗА «ОСТЕОФРОСТА» БЕЗ РИСКА

Вышлите купон по адресу: 115088, г. Москва, а/я №121, ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

☐ Да, я действительно хочу воспользоваться вашим уникальным предложением о начальном курсе, который поможет мне избавиться от боли и позволит поддерживать себя в форме. Если по какой-либо причине я не буду доволен(на) результатом, я верну ***«Остеофрост»*** и мне будут возвращены деньги без каких-либо условий с вашей стороны.**

«Остеофрост» продается эксклюзивно в России.

Отметьте квадратик рядом с курсом, который Вы выбираете.

☐ **«Остеофрост», курс Экстрасильный,**
4 упаковки (60 дней) + 1 в подарок.
Цена: 3699 руб. Код продукта 763 04 188

☐ **«Остеофрост», курс Интенсивный,**
3 упаковки (45 дней)
Цена: 2999 руб. Код продукта 763 04 187

☐ **«Остеофрост», курс Усиленный,**
2 упаковки (30 дней).
Цена: 1999 руб. Код продукта 763 04 186
+ почтовые расходы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

ФИО: ....

Индекс: .... Область: ....

Район: .... Город: ....

Улица: .... Номер дома: .... Квартира: ....

Моб. тел: .... E-mail: ....

Закажите «Остеофрост» на сайте: www.ru.betaprotect.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер., д. 43, цок. пом. 8, ОГРН 1027700528591, право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. **Не является БАД и лекарственным средством, необходима консультация со специалистом.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.